Айболит

№13 (567) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Про бобров, крокодилов и... беременность

стр. 11

Секреты здорового сна

стр. 16

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ГОВОРИ «СПАСИБО»

стр. 2

Поедем за счастьем в деревню

стр. 16

Успокоим аллергию настоем трав

Каждый день говори «спасибо»

■ Находите каждый день три события, за которые хочется сказать миру «спасибо». Это проверенный способ научиться видеть хорошее и чувствовать себя лучше.

■ Постарайтесь общаться с оптимистами, избегая тех, кто все время жалуется.

■ У каждого из нас есть любимые места, например берег реки или озера. Для счастья надо хоть раз в неделю посещать такое место. А еще больше общаться с животными, растениями. Это помогает чувствовать добро, заботу и делает жизнь насыщеннее.

■ Старайтесь жить сегодняшним днем. Не прокручивать все время ошибки прошлого, не задумываться о слишком далеком будущем — так вы теряете настоящее, а вместе с ним и спокойствие. Посмотрите вокруг. Всегда много хорошего происходит именно сейчас, в этот миг.

■ Хотя бы пару часов в неделю занимайтесь любимым делом — хобби, творчеством, тем, что вы по-настоящему любите. В такие моменты человек счастлив и не замечает, как летит время. Не суетитесь. Опаздывать и не успевать — это всегда стресс. Планируя свой день, делите дела на важные и не очень. Важных должно быть 3-5, не более. Тогда вы успеете и не будете все время спешить и нервничать.

■ Придумывайте себе ритуалы. Ходить в баню 31 декабря, по выходным выезжать на природу, вместе с ребенком читать книгу перед сном. Ритуал дает чувство стабильности, гарантию, что вот в это время точно будет хорошо. Имея пару-тройку таких ритуалов, вы будете чувствовать себя спокойнее и счастливее.

Е. А. Окаев, психолог

ХОРОШО ГОВОРИТЬ ТО, ЧТО ДУМАЕШЬ, НО ЕЩЕ ЛУЧШЕ ДУМАТЬ, ЧТО ГОВОРИШЬ.

Пригодится

● Гипертоникам и страдающим болезнями сердца нужно избегать физических нагрузок. Не выходите на улицу в жаркие часы, окна закрывайте светоотражающей пленкой, реже пользуйтесь духовкой, еду разогревайте не на плите, а в микроволновке.

● В жару у гипертоников давление снижается, им кажется, что они выздоровели, поэтому прекращают принимать лекарства от давления. Поступать так ни в коем случае нельзя! Лучше скорректировать дозу. Ведь стоит температуре воздуха прийти в норму, давление подскочит. Если не принять лекарство — возможен гипертонический криз! Кстати, хранить лекарства в жару необходимо в холодильнике. И не прекращайте принимать препарат, предупреждающий образование тромбов.

● Чтобы понизить давление, 4 ст. ложки семян укропа измельчите в кофемолке, высыпьте в пол-литровую банку и перемешайте с 20 чайн. ложками сахара. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси перед едой, запивая водой. Смесь храните в сухом месте, закрыв посуду крышкой.

Новости

ВРЕДНУЮ ЕДУ ПОМЕТЯТ КРАСНЫМ

Продукты, употребление которых может нанести ущерб здоровью, с лета 2018 года будут помечать красным, полувредные — желтым, а полезные — зеленым цветом. В первую очередь учитывается содержание в еде соли, сахара и жира.

P. S. Например, соли много в колбасе, сосисках, магазинном фарше. Если это все есть на завтрак, обед и ужин, то организм получит переизбыток соли. А вот сельдерей можно есть почти без ограничений. Ему дадут зеленый свет. В прямом смысле.

БИЗНЕС НА СНЕ ПРИНОСИТ МИЛЛИАРДЫ

На Западе запустили на рынок волшебные устройства, которые якобы могут обеспечить крепкий сон одним нажатием кнопки. Это машинки, пижамы, еще «робот сна», похожий на подушку, который подстраивает ваше дыхание под свой ровный усыпляющий ритм. Можно намазать ступни усыпляющим маслом. А еще проводятся концерты усыпляющей классической музыки — в зале вместо кресел установлены кровати. В общем, мошенникам есть где разгуляться.

ВАКЦИНА УНИЧТОЖИТ РАК

Создана вакцина, которая сможет уничтожать раковые клетки в предстательной железе. Ее разработали в Британии. Препарат доставляется в организм через пластырь, на обратной стороне которого — около 360 микроигл. Благодаря им лекарство легко проникает через кожу, и вещество попадает в иммунные клетки, минуя кишечник.

Не навреди — *Думай, думай*

Опасные сочетания

■ ПИТЬ ЛЕДЯНЫЕ НАПИТКИ ВРЕДНО, ОСОБЕННО В СИЛЬНУЮ ЖАРУ.

■ КОГДА ОРГАНИЗМ ПЕРЕГРЕТ, МОЖНО НАСЛАДИТЬСЯ ПРОХЛАДНЫМ ЧАЕМ С ДОБАВЛЕНИЕМ ФРУКТОВОГО СОКА. НО В ЖАРУ ЛУЧШЕ ПИТЬ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ.

НЕ НАЧИНАЙТЕ ПРИЕМ ПРЕПАРАТОВ (ТЕМ БОЛЕЕ ИХ СОЧЕТАНИЙ), НЕ ПОСОВЕТОВАВШИСЬ С ВРАЧОМ.

Антидепрессанты и нестероидные противовоспалительные средства (НПВС) от боли в суставах. Считается нормальным выпить таблетку-другую без контроля специалиста, если болят суставы. Между тем НПВС сильно изменяют состав крови: при их регулярном приеме ухудшается свертываемость. И еще эти лекарства раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта, вызывая ее воспаление. В результате в шесть раз возрастает риск появления желудочно-кишечных кровотечений. Совместный прием антидепрессантов и НПВС многократно уменьшает вязкость крови, резко повышает кровоточивость, в связи с чем возникает серьезная опасность для жизни.

От аллергии и кашля. При простуде люди покупают в аптеке успокаивающие кашель лекарства без назначения врача. В их состав обычно входят компоненты с седативным (успокаивающим) действием. Но теми же свойствами обладает большинство антигистаминных (противоаллергических) препаратов. Поэтому при одновременном приеме и тех и других лекарств появляется болезненная сонливость. Если при этом, например, находиться за рулем или работать на станке, легко попасть в аварийную ситуацию.

Аспирин и антикоагулянты. Антикоагулянты — это лекарства для разжижения крови. Их назначают при склонности к тромбозу, варикозной болезни, при геморрое, инфаркте миокарда, ишемическом инсульте, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, облитерирующем эндартериите и многих других недугах. Аспирин также увеличивает текучесть крови. Параллельное употребление разжижающих кровь антикоагулянтов и препаратов ацетилсалициловой кислоты с тем же действием может вызвать кровотечения, в том числе и скрытые.

Успокоительные и обезболивающие препараты. Первые обладают побочным эффектом — снижают частоту сердечных сокращений и дыхательных движений. Вторые, обезболивающие, действуют так же. Принимая их одновременно, будьте осторожными, поскольку при превышении дозировки можно умереть от остановки сердца.

И. Н. Скорикова, терапевт, врач высшей категории

Рекомендуем

На велосипеде — за молодостью

Езда на велосипеде оказывает фантастический омолаживающий эффект.

Исследование выявило, что у 79-летних стариков — любителей длительных велосипедных прогулок — уровень тестостерона такой же, как у мужчин в 20-летнем возрасте. Но велосипед еще и останавливает деградацию мышечной массы. Установлено, что те, кто может проехать 100 километров быстрее 6,5 часа, способны отсрочить старение. Велосипедисты отличаются более сильным иммунитетом, который защищает от сезонных инфекций, гриппа и пневмонии. Недаром врачи все чаще вспоминают слова, сказанные Гиппократом, что упражнения являются лучшим лекарством.

P. S. Пожилые люди теряют в год около 2% мышечной массы. К 70 годам мышцы уменьшаются в объеме на треть. А вот состояние мышц у пенсионеров-велосипедистов такое же, как у 20-летних. И никакого ожирения!

Листья сирени — хорошее средство от варикоза

Компрессы с ними также помогают в тех случаях, когда на ногах есть трофические язвочки. Они вытягивают гной и ускоряют заживление. Листочки промойте прохладной водой и немного помните, чтобы они дали сок. Потом оботрите ими ноги от щиколоток до коленей и закрепите бинтом. Держите 1-2 часа. Процедуры делайте через день в течение 2 недель. Из листьев сирени также можно готовить крепкий настой (1 стакан на 2 л кипятка) и обмывать им ноги с ранками и язвочками. После этого не смывайте, а просто дайте обсохнуть на воздухе. Только постелите на кровать старую простыню или наденьте на ночь старые чулки, чтобы не запачкать белье.

И. В. Кашкина, Краснодарский край

Как там, у них?

В Японии

В СРЕДНЕМ ЯПОНСКИЙ МУЖЧИНА ЖИВЕТ ОКОЛО 80 ЛЕТ, А ЖЕНЩИНА — 86 ЛЕТ. В РОССИИ СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ — 72 ГОДА.

Но ведь не все в этой стране живут долго... Одна из главных причин — бедность, честно заявили японцы. Чем беднее японец, тем короче у него жизнь и тем больше болезней. Вторая причина раннего ухода из жизни — неправильное питание пожилых. Речь идет о тех стариках, которые едят ту же самую еду, что и молодые. В Японии еда для пожилых стоит на специальных полках в магазине, как еда для младенцев. Эти продукты надо покупать, если хочешь жить дольше.

Почему пожилым людям нельзя питаться как в молодости? У пожилых расстраивается пищевое поведение. Обычно при глотании надгортанник закрывает трахею и одновременно открывается пищевод, куда попадает пища. У пожилых время закрытия трахеи и открытия пищевода не совпадает, еда попадает в трахею. Чтобы облегчить прием пищи, пожилые в Японии отказываются от твердой еды. Все продукты питания должны быть в виде желе, уверяют японские ученые. Основной продукт питания японских пожилых — семга. Мясо в пожилом возрасте японцы не едят. Считают его слишком вредным продуктом. По словам ученых, мясо японцев научили есть американцы. Теперь в Японии всеми силами борются с этой вредной привычкой. На национальном уровне в стране идет борьба и с потреблением соли. Раньше японцы ели по 30-40 г соли в сутки. Сейчас благодаря пропаганде потребление соли удалось снизить до 10 г. Другая напасть — японцы любят горячий рис. По статистике каждый второй японец умирает от онкологии. Причем львиная доля раковых заболеваний приходится на рак желудка. Но с этим в Японии тоже борются. Россияне в любом возрасте говорят: «Раз мне это нравится, я буду это есть». Японцы так не делают.

Почему японцы постоянно учатся? «Застой мозга» является причиной болезни Альцгеймера и деменции — слабоумия. Пожилые японцы читают не менее часа в день, не менее часа ходят по улице и каждый день встречаются с друзьями. А вот на просмотр телевизора пожилые японцы тратят не более получаса в день. Для сравнения: пожилой россиянин проводит у голубого экрана не меньше 4-5 часов в день, а некоторые вообще не выключают телевизор. Подсчитано: пожилые россияне в 20 раз больше времени тратят на телевизор, чем на физическую активность. По словам российских геронтологов, проблема наших пожилых в том, что они не только семгу, но и мясо-то не едят. Из-за отсутствия белка теряется мышечная масса. Кроме того, пожилые россияне начинают меньше пить. Но ведь потребность в жидкости с возрастом не меняется. Поэтому нужно ставить рядом с собой бутылочку с водой и небольшими глотками выпивать ее. И еще есть яйца как источник витамина B_{12} и квашеную капусту.

■ Сейчас в Японии живут 62 тысячи человек, которым больше 100 лет.

■ В России пожилых людей 14%, в Японии — 25%.

ПРОКИПЯТИТЕ 1-2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СТЕБЛЕЙ ТОПИНАМБУРА В 2 Л ВОДЫ 10 МИНУТ И ПАРЬТЕ НОГИ ПРИ ПОЛИАРТРИТЕ И ШПОРАХ НА ПЯТКАХ.

Как будто в носу был нарыв...

Целый год у меня болела передняя часть носа, как будто там был нарыв. К тому же была повреждена слизистая оболочка из-за долгого использования спреев от насморка. Никакие мази не помогали. Вспомнил о настойке тополиных почек. В течение трех дней закладывал в нос ватку, смоченную в настойке. И все проблемы прошли! Пишу рецепт настойки, может, кому-то пригодится. Залейте 2/3 стакана тополиных почек 0,5 л водки и настаивайте 2 недели в темном месте.

И. Н. Муковин, Благовещенск

Сосновые шишки для щитовидки

Сосновые шишки, заготовленные в июне, помогли мне избавиться от зоба. Собрала 15-20 шишек, большие разрезала на 4 части, маленькие — на две. Залила в банке медицинским спиртом так, чтобы сырье было полностью покрыто. Обернула посуду бумагой и настаивала в темном месте месяц, процедила. Хранила в холодильнике. Пила по капле настойки 3 раза в день независимо от приема пищи в течение двух-трех дней. Потом по 3 капли 3 раза в день в течение месяца. Сделала перерыв на месяц и повторила курс.

А. Н. Пермякова, Алтайский край

Язва желудка — неприятная болезнь

Она опасна своими последствиями. Это я испытала на собственном опыте. Расскажу, как справляюсь с этой болячкой. Смешиваю в стакане по 25 г меда, деревенской сметаны и сахара. Вбиваю одно деревенское яйцо. Держа стакан на водяной бане, быстро взбиваю в однородную массу. Принимаю за час до еды, а через полчаса выпиваю 1/2 стакана отвара золотого уса. И так 3 раза в день. Лечусь около месяца. Отвар готовлю так: мелко нарезаю один крупный листик золотого уса длиной 25 см, заливаю 1 л холодной воды. Довожу на маленьком огне до кипения, кипячу 6 минут, настаиваю полчаса.

И. Н. Ларионова, Орловская обл.

Вишня-целитель

ВИШНЕВОЕ ДЕРЕВО ЦЕЛЕБНО ВСЕ: ОТ ЛИСТЬЕВ ДО КОРНЕЙ.

■ **Свежие листья** вишни обладают кровоостанавливающими свойствами. При частых носовых кровотечениях вставьте в нос ватный тампон, пропитаный отваром листьев. Тем же отваром лечат и болезни носоглотки, связанные с повреждением слизистых оболочек (риниты, фарингиты, ларингиты, трахеиты, глосситы).

■ **Корни вишневого дерева** помогают при нарушениях пищеварения и даже язве желудка. Отвар готовят обычным способом, на паровой бане. Подойдут мелкие ответвления корневой системы, которые находятся близко к поверхности земли. Если срезать несколько таких корневых отростков, вреда для дерева не будет.

■ **Плоды вишни** — самое ценное. В них можно использовать буквально все. Отвар плодоножек (горсть на 0,5 л воды, кипятят 30 минут) принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день при дизентерии и сильных менструальных кровотечениях. Он способствует и выведению камней из почек. Вишневый сок полезен при трахеитах и бронхитах. Регулярное употребление отвара вишни полезно при эпилепсии.

ОБВАРИТЕ КИПЯТКОМ 2-3 СТ. ЛОЖКИ СВЕЖЕЙ ИЛИ СУХОЙ ТРАВЫ МАРИ, ЗАВЕРНИТЕ В МАРЛЮ. ГОРЯЧИЕ ПОДУШЕЧКИ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ РАЗМЯГЧЕНИЯ ГЕМОРРОИДАЛЬНЫХ ШИШЕК И ОБЛЕГЧЕНИЯ ПОДАГРИЧЕСКИХ И РЕВМАТИЧЕСКИХ БОЛЕЙ.

Ищем причину — *Авторитеты дают советы*

Почему теряем слух?

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ СЛУХА.

1 **Серные пробки.** В слуховых проходах скапливается ушная сера (так называемые серные пробки). Из-за этого ухудшается восприятие звуков. Попробуйте их удалить, закапав в каждое ухо по несколько капель перекиси водорода. Если пробка не растворяется, обратитесь к лору. Ни в коем случае не пытайтесь вынуть пробки ватными палочками. Это может травмировать барабанную перепонку и усугубить проблемы со слухом.

2 **Инфекционные болезни.** Потеря слуха возможна как осложнение после инфекционного заболевания. Особенно опасны грипп, корь и свинка. К частичному ухудшению слуха нередко приводит ревматоидный артрит. На остроту слуха влияет разрастание аденоидов. Иногда они увеличиваются до такой степени, что полностью перекрывают евстахиевы трубы. Кроме тугоухости, происходит инфицирование слуховых ходов и полостей носа.

3 **Возрастные изменения.** С возрастом слуховой аппарат подвергается дегенеративным изменениям. Люди, перешагнувшие 60-летний рубеж, начинают хуже слышать. А те, кто старше 70 лет, имеют проблемы со слухом. При этом пожилые люди хорошо слышат низкие звуки, а вот различать высокие тона им сложно.

4 **Воспаления в ухе.** Ухудшение слуха часто появляется на почве воспаления внутренних полостей уха. К этому приводит недолеченный отит. Точно выполняйте указания врача. При полном комплексном лечении отита слух восстанавливается.

5 **Травмы.** К снижению слуха приводит большинство черепно-мозговых травм. При этом могут пострадать сам слуховой аппарат и зоны мозга, отвечающие за звуковое восприятие. Потеря слуха грозит людям, вынужденным работать на шумном производстве, где превышены допустимые нормы, а также тем, кто по много часов слушает музыку, особенно через наушники. Для них в разы возрастает вероятность постепенно оглохнуть.

6 **Последствия приема лекарств.** Иногда временная тугоухость возникает на фоне приема лекарств. Отрицательно воздействуют на слух некоторые антибиотики и нестероидные противовоспалительные средства.

7 **Врожденная патология.** Новорожденный может появиться на свет с нарушениями слуха, если его мама в период беременности принимала алкоголь или была инфицирована хламидиозом, сифилисом или ВИЧ. Встречается и наследственная тугоухость.

В. М. Шейкин, отоларинголог, врач высшей категории

Тест-диагностика

В порядке ли ваша печень?

Как определить состояние вашей печени.

1. Ваш цвет лица оставляет желать лучшего.
2. В последнее время ваша кожа стала сухой или, напротив, чересчур жирной.
3. Белки глаз отливают желтизной.
4. На лице проступили сосудистые звездочки и/или пигментные пятна.
5. Вас беспокоит тяжесть в правом подреберье.
6. Волосы быстро салятся, появилась перхоть.
7. Не удается избавиться от прыщей.
8. Плохо переносите жирную пищу.
9. У вас лишний вес.
10. Недавно прошли курс лекарственной терапии.
11. Язык покрыт желтоватым налетом.
12. Быстро утомляетесь, легко раздражаетесь.
13. У вас плохой аппетит.
14. Во рту постоянно чувствуется привкус горечи.
15. Вы склонны к аллергии.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

За каждый ответ «нет» — 1 балл, «да» — 5 баллов.

До 25 баллов. Вы правильно питаетесь и ведете здоровый образ жизни. Ваша печень в прекрасном состоянии.

От 26 до 50 баллов. Надо больше заботиться о печени. Разгрузите ее хотя бы на 1-2 недели, придерживаясь низкожировой диеты. Пейте воду (не меньше 1,5-2 л в день), чтобы вымыть шлаки из организма, и 2-3 раза в неделю ходите в баню. Банная процедура очищает кожу, усиливает выделительную функцию и тем самым разгружает печень.

От 51 до 80 баллов. Сдайте биохимический анализ крови на печеночные ферменты и сделайте УЗИ печени — она не в порядке.

ХЛЕБ — ОСНОВА ВСЕГО! В ТОМ ЧИСЛЕ КОЛБАСЫ, КОТЛЕТ И СОСИСОК.

Как наладила работу печени после перенесённого гепатита

Наладить работу печени после перенесенного гепатита, а также для профилактики и лечения других недугов мне помогает настойка свежего зверобоя продырявленного. Беру 100 г травы вместе с цветками, промываю, обсушиваю полотенцем, измельчаю, кладу в стеклянную банку с крышкой, заливаю 1 л кагора и опускаю в кастрюлю с очень горячей, но не кипящей водой на 2-3 часа. Затем ставлю банку в темное место на 10 дней. Процеживаю, храню в холодильнике. Начинаю пить в начале весны, когда организм ослаблен, по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2 недель. Очень важное условие — использование качественного кагора. Настойку можно приготовить впрок, но не превышайте дозировку и не увеличивайте курс лечения. Зверобой хорош только в определенных дозах: при их увеличении может повыситься артериальное давление.

Т. М. Котова, Тверь

С ВОЗРАСТОМ ИЗ ТОГО, ЧЕМ МОЖНО БЛЕСНУТЬ, ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО ЛЫСИНА.

Болят мышцы?

* Залейте 1 ст. ложку почек или листьев ивы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и пейте по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.
* Высушенную измельченную кору ивы залейте водкой в соотношении 1:20, кипятите на водяной бане 30 минут, остудите, процедите. Пейте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.
* Растертые почки ивы смешайте со сливочным маслом в соотношении 1:1. Мазь втирайте в больные места.

Пригодится

От запоров залейте 2-литровую банку черной смородины свежим жидким медом. Поставьте в холодильник на неделю. Принимайте каждый день по 1 ст. ложке во время завтрака.

Мягко отбелить зубы поможет клубника. Смешайте 1 чайн. ложку замороженных ягод с таким же количеством пищевой соды. Используйте смесь вместо зубной пасты 2 раза в месяц.

При обострении подагры 1 чайн. ложку семян сельдерея немного подавите, чтобы они стали помягче. Залейте 300 мл кипятка и настаивайте 1 час. При острых приступах принимайте настой по 2-3 стакана в день.

Успокоим аллергию

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ИЛИ ПОЛЕВОГО ХВОЩА.

■ Залейте 2 ст. ложки любого из этих растений 1 стаканом кипятка. Дайте настояться, процедите, отожмите и добавьте теплой воды (до объема стакана). Пейте в течение дня по глотку через час.

■ Залейте 10-12 цветков кабачка 0,5 л кипятка и настаивайте 3 часа. Принимайте по 1/3 стакана 5 раз в день в перерывах между едой в течение месяца. Затем сделайте перерыв на неделю и снова продолжите лечение. Собирайте только те цветы, которые сами упали на землю, потому что именно они обладают полезными свойствами.

■ Еще одно действенное народное средство — отвар череды. Этот простой рецепт обещает полное избавление от заболевания. Нужно пить чай из череды, заваривая ее в течение 20 минут. Напиток должен быть золотистого цвета, а не зеленого или мутного. Пить его рекомендуется свежим в течение длительного времени.

■ При аллергической реакции в виде зуда и высыпаний на коже полезно принимать глиняные ванны. Разведите 4 ст. ложки сухой белой глины в 0,5 л теплой воды и вылейте смесь в ванну. Вода не должна быть очень горячей. После процедуры ополоснитесь прохладной водой.

■ Самое эффективное средство от весенней аллергии — мумие. Приготовьте раствор в пропорции: на 1 л воды — 1 г мумие. Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до завтрака. Учтите, средство может иметь мочегонный и послабляющий эффект. Этим же раствором можно смазывать пораженные аллергией участки кожи.

Сдаём анализы

Такие разные осадки

ВЫ ПОЛУЧИЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА МОЧИ, А ТАМ СТОЛЬКО НЕПОНЯТНЫХ СЛОВ!

Анализ мочи помогает диагностировать практически любое заболевание и дает доктору много полезной информации, чтобы понять, чем болен пациент. Ведь с мочой выводится большинство токсических веществ крови, в ней растворены соли, органические вещества и клеточные элементы. По их концентрации можно оценить состояние почек, сердечно-сосудистой и иммунной систем. Давайте узнаем о значениях всех показателей общего анализа мочи и возможных причинах нарушений в них. Прежде всего лаборант выявляет осадок. Что в него входит?

Эритроциты. Норма — отрицательно или единичные в препарате. Большое число эритроцитов — это гематурия. Розовый цвет мочи виден невооруженным глазом. Причина — почечные, урологические заболевания и болезни крови.

Лейкоциты. Норма: у мужчин — не больше 0-3 в поле зрения, у женщин и детей до 14 лет — не больше 0-5 в поле зрения. Превышение этих значений — показатель воспаления мочеполовой системы. Значительное повышение уровня лейкоцитов — острый или хронический цистит, уретрит, простатит.

Эпителий. Норма: единичные в поле зрения, переходный эпителий — единичные, почечный эпителий — вообще не должно быть. Переходный — при лихорадке, интоксикации, мочекаменной болезни, хроническом воспалении мочевой системы. А присутствие почечного эпителия всегда говорит о болезни.

Цилиндры. Обнаруживаются при серьезных расстройствах в почечных канальцах. В норме их не должно быть. Этот показатель помогает врачу распознать заболевание.

Бактерии. В норме их быть не должно. Большое их количество в сочетании с плоским эпителием говорит о неправильной подготовке к сдаче анализа: человек просто-напросто не помылся перед тем, как мочиться в контейнер. А вот обилие бактерий говорит о воспалительном заболевании какого-то органа мочеполовой системы.

Дрожжевые грибки. В норме — отсутствуют. Обычно бывают в анализе у женщин. Их появление — признак загрязнения мочи влагалищным отделяемым при молочнице.

Слизь. В норме ее нет. Много слизи в анализе? Это характерно для острых и хронических воспалительных заболеваний нижних отделов мочевыводящих путей.

Неорганизованный осадок. Химические вещества могут кристаллизоваться в мочевых путях, повышая риск развития мочекаменной болезни. Иными словами, если в моче он есть, в мочевом пузыре или почках можно обнаружить камни.

Ураты. В норме их нет. Их наличие говорит о развитии подагры, мочекислого диатеза, массивном разрушении клеток в организме.

Оксалаты (оксалат кальция). В норме — отсутствуют. Оказываются в моче при потреблении продуктов, богатых щавелевой кислотой, минеральной воды, крепкого чая и кофе.

Фосфаты. В норме — отсутствуют. Иногда появляются в моче людей с нестабильной нервной системой. Провоцируют их появление резкие перепады настроения.

Если в моче есть осадок, в мочевом пузыре или почках можно обнаружить камни.

В. Л. Касаткина, уролог, врач II категории

«ЦЕЛИТОН» ПОМОГАЕТ ВОЗВРАЩАТЬ ЗДОРОВЬЕ!

«Передо мной стоит важная задача — рассказать о выдающейся российской разработке, которая полностью меняет представление об избавлении от большинства недугов. Еще важнее здесь то, что эта разработка сможет быть использована в домашних условиях любым человеком.

Я должен объяснить суть очень простым и понятным языком, постараться избежать сложных медицинских терминов. Забегу вперед – эта статья Вас удивит и воодушевит.

Прочтите ее, особенно если у Вас есть проблемы:
- **сердечно-сосудистой системы;**
- **респираторного тракта;**
- **желудочно-кишечного тракта;**
- **мочевыделительной и половой систем;**
- **опорно-двигательного аппарата;**
- **нервной системы;**
- **кожных покровов;**
- **челюстно-лицевой области;**
- **эндокринной системы».**

Асадов Б. А.,
специалист высшей категории,
ГБУЗ «Струго-Красненская межрайонная больница»

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Российские специалисты работают с заболеваниями локально. Если пациент жалуется на артрит, пародонтоз, болезни сердца и другие проблемы, в основном специалисты предлагают лечение лекарствами. И если человек страдает несколькими заболеваниями, то таблеток становится столько, что в них не под силу разобраться даже специалисту: от давления, болей в суставах и сердце, расстройств нервной системы и т. д. Полки обрастают лекарствами, кошелек пустеет, но здоровее человек не становится.

Сейчас в медицинском мире признают, что то количество таблеток, которое приходится принимать среднестатистическому россиянину старше 48 лет, критично для здоровья в целом. Каждую локальную болезнь лечат своими таблетками. А в итоге накопительный эффект от таких дозировок химии усугубляет состояние и без того нездорового организма.

ДВА ПОДХОДА В ЛЕЧЕНИИ

Ученые пытались найти баланс между западной и восточной медициной, где совсем иной подход и философия. Пенсионеры на Востоке даже представить не могут, сколько таблеток выпивают их российские «коллеги».

Восточная медицина построена на совершенно другой идее — идее целостности организма. Основа такого подхода в том, что один больной орган поражает всю систему целиком. А локальная болезнь — признак поражения всего организма. Восточные представления о нашем организме дают потрясающие результаты и подтверждаются многими исследованиями. Суть их в том, что наше тело, наш организм уже созданы совершенными, способными самостоятельно «заживлять» свои же болезни. Все, что требуется, — помочь телу включить эти процессы. Западный подход также важен. Но что если объединить два подхода? С одной стороны, человек получает вспомогательные препараты, а с другой — само тело помогает бороться со своими же болезнями.

БАЛАНС МЕДИЦИНЫ

Наши ученые смогли создать аппликатор, революционный по своему значению. Небольшой прибор, который помещается в карман, делает такое большое дело.

Идею восточных практик в российских больницах уже пытались перенять. Рефлексотерапия и магнитотерапия уже практикуются в России. Но чтобы пройти такие процедуры, нужно получать направление, сидеть в очереди, идти для этого в больницу. Кроме того, нельзя это делать по желанию или в удобное время.

«ЦЕЛИТОН» — прибор для домашнего применения, которым можно пользоваться, сидя в кресле перед телевизором.

По сути, это портативная копия громоздкой профессиональной техники, но с еще одним преимуществом. Его корпус создан так, чтобы, помимо магнитных волн, можно было воздействовать на определенные точки организма. В традиционной китайской медицине даже есть целое направление — акупунктура.

Ученые, создавшие аппликатор **«ЦЕЛИТОН»**, объединили восточную и западную медицину, заложив основу, которая использует известные способы воздействия на организм человека (электрический ток низкой частоты, магнитное поле и др.).

ВКЛЮЧИТЬ РЕЖИМ САМОИСЦЕЛЕНИЯ

«ЦЕЛИТОН» воздействует магнитным полем на ту точку тела, к которой вы его прикладываете. Локальные импульсы взаимодействуют с центральной нервной системой и вызывают изменения функционального состояния нервных центров, регулирующих важные жизненные процессы. Организм «отвечает» на эти сигналы, мобилизует свои энергетические ресурсы, необходимые для восстановления во время болезни.

Если говорить простым языком, то магнитное поле, которым вы воздействуете на выбранный участок тела, запускает работу клеток организма и дает им сигнал к восстановлению. Эти способности заложены в нас природой и именно на этой особенности человеческого организма построены многие практики восточной медицины. Работает не специалист или препарат, как это принято в западной практике. Работает сам организм. И именно это дает такие удивительные результаты.

Помимо воздействия магнитного поля на клетки и запуска естественных процессов заживления в организме, включается второй важный фактор: так как воздействие локальное, то и восприятие этого участка тела к лекарственным препаратам также меняется — процессы заживления проходят быстрее, клетки лучше воспринимают препараты. Еще более выраженным становится эффект от дополнительных лечебных процедур.

Это не означает, что перед нами чудо. Это означает, что ученым удалось «подружить» восточную и западную медицину. А это уже настоящий прорыв.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При раздражении магнитным полем акупунктурных точек происходит усиление обмена веществ, выделение биологически активных веществ (медиаторов гормонов), которые служат гуморальным звеном рефлекторных дуг вегетативной нервной системы, регулирующей состояние организма. И наоборот, рефлекторные действия изменяют возбудимость нейронов мозга, стимулируют синтез биологически активных веществ, благодаря чему блокируются болевые ощущения, устраняется состояние длительного торможения и возбуждения различных центров головного мозга, управляющих функциями организма.

«ЦЕЛИТОН» оказывает стимулирующее действие на организм, нормализуя кровоток в капиллярах, что, в свою очередь, улучшает тканевое дыхание и способствует выведению шлаков из организма, оказывает влияние на проницаемость клеточных мембран, что нормализует точное равновесие между клеткой и межклеточным веществом.

Слияние эффектов постоянного магнитного поля и точечного массажа с локализацией применения в области биологически активных зон, патологических очагов и тысячелетних знаний по акупунктуре с ее биологически активными точками составляют уникальность аппликатора **«ЦЕЛИТОН»**. Именно благодаря сочетанию принципов восточной и западной медицины **«ЦЕЛИТОН»** оказывает уникальное действие и применяется при широком круге заболеваний.

САМОЕ ВАЖНОЕ О «ЦЕЛИТОНЕ»

Мы не призываем вас бежать и покупать аппликатор. Цель этой колонки — рассказать вам о новых возможностях в области медицины. Донести простым языком принцип работы устройства и мысль о том, что есть способы снять боль, ускорить процесс заживления, включить свой организм без тонн лекарств.

И вот какие преимущества вы можете увидеть для себя: доступная цена, сравнительно быстрый эффект от применения, сокращение расходов на медикаменты. **«ЦЕЛИТОН»** обладает биологическими свойствами как акупунктуры, так и магнитного поля. Данные физические факторы оказывают активное физиологическое воздействие на биологически активные зоны и области проекции внутренних органов.

Если Вы решите приобрести аппликатор, имейте в виду, что он продается только у официального представителя его российского разработчика — компании «PRODвижение».

Целебные эффекты постоянного магнитного поля:
- **сосудорасширяющий;**
- **противоотечный;**
- **обезболивающий;**
- **противовоспалительный;**
- **трофикостимулирующий;**
- **репаративно-восстановительный;**
- **противоаллергический;**
- **стимуляция микроциркуляции крови;**
- **снижение вязкости крови;**
- **санация тканей.**

АКЦИЯ от компании «PRODвижение»

Ограниченная партия аппликатора «ЦЕЛИТОН» по льготной цене* 670 рублей.
Только до 8 августа

Заказывайте «ЦЕЛИТОН»

по бесплатному телефону федеральной линии
8-800-777-83-41
БЕСПЛАТНАЯ консультация
433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ Е-37

Цена «ЦЕЛИТОН» ~~2 030~~ руб. **670 руб.**
Только до 8 августа 2018 года
Доставка Почтой России или курьером «до двери».
Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

Внимание! Важная информация

«Достойная старость – это возможность пользоваться всеми благами цивилизации, особенно теми, что дает современная медицина. А с возрастом организм требует к себе еще больше внимания. К сожалению, в нашей стране здоровье не всем по карману, тем более пенсионерам. Мы не смогли стоять в стороне от этой проблемы и попытались проявить заботу о вашем самочувствии. Магнитостимулирующий аппликатор ***«ЦЕЛИТОН»*** *– отличный помощник для вашего здоровья за сравнительно небольшие деньги. Но даже эта сумма может быть существенной. А на фоне постоянно растущих цен и сложившейся экономической обстановки в нашей стране каждый рубль на счету. Понимая это, мы пошли на рискованный шаг и отказались от повышения стоимости аппликаторов. Рынок диктует свои условия, и долго удерживать цены на прежнем уровне нереально. Сейчас мы можем лишь гарантировать, что они останутся прежними до 8 августа 2018 года. Успейте приобрести* ***«ЦЕЛИТОН»*** *по старой цене, пока это возможно! И крепкого вам здоровья!»*

Генеральный директор компании «PRODвижение» Пимонов Александр Юрьевич

ИП Пимонов Александр Юрьевич, ОГРНИП 308 730 226 600 012. Рег. уд. № ФСР 2012/14040. Реклама 18+. *Подробнее по телефону 8 (800) 777-83-41. Акция действительна с 27 июня до 8 августа 2018 г. Один «ЦЕЛИТОН» в одни руки.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Уроки жизни

В отпуск с диабетом

Кто в наше время не любит путешествовать? Покажите мне такого. Ни за что не поверю! Но знаю людей, которые боятся отправляться в путь из-за болезни — сахарного диабета. А я с сахарным диабетом I типа живу уже 28 лет и считаю себя счастливой. Выбрала работу, которая мне нравится. Замужем и очень люблю своего мужа. Цель моего письма — развеять у людей с этим диагнозом все страхи по поводу путешествий.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, СМЕНА ВПЕЧАТЛЕНИЙ — ТО, ЧТО НУЖНО!

Любовь к путешествиям мне привили родители. Есть такая поговорка: кто в поход идет без груза называется обуза. Обузой я не была никогда, меня растили сильной и выносливой. Спали мы в палатках. Мылись в речках или топили для этого снег в котелках. Запах костра, звуки гитары при заходящем солнце, свежий морской ветер и любовь к горам — в моей крови.

Люди, путешествуйте, несмотря ни на что! Сахарный диабет — не повод отказываться от путешествий.

В 4 года мне поставили диагноз сахарный диабет. У родителей даже мысли не возникло, что ребенок неполноценен и что из жизни семьи надо исключить всякие поездки. Наоборот, путешествий стало еще больше! Родители были уверены, что положительные эмоции, свежий воздух, смена впечатлений — то, что надо для растущего организма.

Я СТАЛА ВЗРОСЛОЙ. ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

Ну разве что путешествую без родителей. Это для меня своего рода спорт. Азарт. Любое путешествие начинается со сборов и прогнозирования возможных ситуаций в поездке. Я должна быть к ним готова. Оформляю страховку для выезжающих за рубеж. Тщательно выбираю страховые компании. К подбору аптечки тоже подхожу скрупулезно. В ней всегда есть большой запас инсулина. Я его беру в 2 раза больше, чем мне потребуется в поездке. И никогда не сдаю инсулин в багаж! Он всегда должен быть со мной. С багажом могут случиться неприятности, и потом бегать в другой стране в поисках жизненно необходимых препаратов — удовольствие сомнительное и дорогое.

Кстати, в азиатских странах только-только начали обращать внимание на проблемы людей, страдающих сахарным диабетом. И там, чтобы купить инсулин в аптеке, придется ой как постараться! Да и не везде смогут понять, что вам нужно. В общем, беру инсулина побольше и не сдаю его в багаж. Рекомендую так поступать всем, у кого в аптечке содержатся жизненно необходимые препараты. Мой принцип — в поездку брать минимум необходимого. Обычно весь мой багаж помещается в один небольшой рюкзак.

НА ГРАНИЦАХ И В АЭРОПОРТАХ

Не возникают ли проблемы на границах и в пунктах досмотра в аэропортах? Отвечаю: нет. С собой я не беру никаких справок, переведенных и заверенных нотариусами. До сих пор не было случаев, когда нужно было бы предъявить справки о диабете. Однажды на таможне в Эмиратах меня попросили показать сумку, где лежал инсулин. Таможенников заинтересовали именно шприцы и ампулы. Внутри все похолодело: как объяснить, что это за лекарство? Но все закончилось очень быстро после фразы I am diabetic («Я диабетик»). Эту фразу я настоятельно советую выучить не знающим языка людям. Этого «проездного» вполне достаточно во всех ситуациях.

ОБ ЭКЗОТИЧЕСКОЙ ЕДЕ

У каждой страны свой исключительный запах! Я люблю поесть и всегда пробую экзотические кушанья. Уверена: если местные это едят — значит, ничего страшного в крови кобры или жареной саранче нет. Но я бы не советовала так смело и опрометчиво поступать всем. У каждого организм особенный, реакция на дуриан с пивом и лобстеров, залитых фруктовым шейком, может быть разная. Так что прислушивайтесь к своему организму.

Обожаю Вьетнам и вьетнамцев. Меня часто спрашивают, какая из стран Азии, которые посетила, запомнилась мне больше всего и чем. Очень понравился Вьетнам. Я была в нем 2 раза. Вьетнамцы — искренний народ. Если тайцы улыбаются всегда, то вьетнамцы будут улыбаться тогда, когда этого хотят. Если у них плохое настроение — фиг вам, а не улыбка. А еще они очень добры и отзывчивы.

И. Богданова, Московская обл.

Да, состав моего рюкзака немного отличается от того, с которым идут в поход или едут в путешествие мои товарищи. Там всегда лежит глюкометр, шприц-ручка, запасы инсулина и сладкого на случай гипогликемии. Но никогда еще сахарный диабет не был препятствием в моих приключениях. Будьте здоровы!

На каждый день

НА СТОПАХ НЕТ САЛЬНЫХ ЖЕЛЁЗ

Кожа плохо увлажняется, а потому грубеет и трескается. Для женщин эта проблема особенно актуальна после 40 лет. Перед сном нанесите на стопы увлажняющий крем и наденьте силиконовые носки. Это улучшает состояние кожи. Еще сделайте анализ на сахар крови. Его повышенный уровень также может быть причиной потрескавшихся пяток.

ЗЕЛЁНОЕ МЕНЮ

Врачи пришли к выводу, что диабетики должны ежедневно включать в свое ежедневное меню блюда, в состав которых входят шпинат, кочанная, спаржевая и цветная капуста. Полторы порции этих овощей в сутки способны на 14% сократить риск сахарного диабета II типа (одной порцией диетологи называют 80 г продукта).

Мокрица

Для здоровья пригодится

В листьях мокрицы витамина С в 1,5 раза больше, чем в лимоне. Также она богата каротином, витамином Е, железом. Мокрицу можно назвать диким салатом для красоты и молодости.

■ Устают ноги? Сильно потеют и болят стопы? Уложите свежие листья мокрицы в обувь как стельки или набейте ею носки. Меняйте траву каждый час и так ходите в течение дня.

■ При болях в пояснице или ломоте в суставах помните мокрицу руками, чтобы дала сок, и приложите к больным местам. Сверху завяжите платком. Компресс держите, пока трава не станет горячей и не завянет. После этого поменяйте ее на свежую.

■ Поможет мокрица и при геморрое — успокоит зуд, остановит кровотечение, если оно есть. Сполосните траву холодной водой и приложите к шишке или просто набейте ею трусы.

■ Соком из мокрицы обрабатывайте сыпь на коже, в том числе после укусов комаров, или смазывайте им ожоги. Для приготовления сока пропустите траву через мясорубку и отожмите через марлю. Каждый раз нужно готовить свежий сок, так как хранить его нельзя.

■ Кашицу из мокрицы, пропущенной через мясорубку, можно прикладывать к глазам, если они воспалены. Для этого заверните ее в бинт и приложите к глазам. Перед приготовлением кашицы траву тщательно вымойте.

Этмоидит

БОЛЕЗНЬ, КАК ПРАВИЛО, ПРОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬЮ В ОБЛАСТИ ПЕРЕНОСИЦЫ ИЛИ УГОЛКОВ ГЛАЗ. ЧЕЛОВЕК ЧАСТО ЖАЛУЕТСЯ НА ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, ОТСУТСТВИЕ ОБОНЯНИЯ.

Это воспаление слизистой оболочки ячеек (воздухоносных полостей) решетчатой кости, входящей в состав скелета носовой полости. Вызывают заболевание вредные микроорганизмы — стафилококки, стрептококки, аденовирусы, которые проникают в воздухоносные полости решетчатой кости. Патологический процесс нередко развивается на фоне обыкновенного насморка, гриппа, гайморита (воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной пазухи), фронтита (воспаление слизистой оболочки лобной пазухи).

Болезнь, как правило, проявляется болью в области переносицы или уголков глаз. Человек часто жалуется на головную боль, затруднение носового дыхания и расстройство или полное отсутствие обоняния. При появлении таких симптомов нужно обратиться к лору, чтобы недуг не перешел в хроническую форму с образованием полипов. Для постановки диагноза этмоидит врач назначит риноскопию — осмотр полости носа — и рентгенографию.

В первые дни болезни лечение заключается в закапывании в нос сосудосуживающих капель, которые уменьшают отек слизистой оболочки, а также в использовании антибиотиков и обезболивающих препаратов. Положительный эффект оказывает промывание пазух носа, которое проводит врач. Также очень хорошо растирать переносицу и крылья носа горчичным маслом, прогревать мешочками с солью и закапывать 2 раза в день в каждую ноздрю 3-5 капель заварки черного чая. Когда состояние улучшится, назначаются физиотерапевтические процедуры и массаж в области придаточных пазух, который помогает устранить в них застойные явления. В тяжелых случаях прибегают к хирургическому вмешательству.

Для профилактики этмоидита надо своевременно лечить заболевания, которые к нему привели, и укреплять иммунитет.

Сочетание воспаления слизистой оболочки полости носа и околоносовых пазух — риносинусит

Рассеянный склероз

О ТОМ, КАКИЕ НЕОБХОДИМО ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ СВОЕМУ ВРАЧУ, ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ ЭТОТ ДИАГНОЗ, РАССКАЖЕТ И. Н. НОВИКОВ, НЕВРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

1 Какой тип рассеянного склероза у меня? Ремитирующий тип — самый распространенный. После обострений следуют периоды без симптомов, которые называются ремиссиями.

Первично-прогрессирующий. При этом типе течения болезни нет периодов обострений и ремиссий. Симптомы ухудшаются с течением времени.

Вторично-прогрессирующий. Поначалу идут вспышки симптомов, затем периоды восстановления, но с течением времени симптомы ухудшаются и учащаются.

Прогрессивно-рецидивирующий. Очень редкая форма. Симптомы ухудшаются с самого начала. Вспышки чередуются с восстановлением, но симптомы ухудшаются.

Симптомами рассеянного склероза могут быть онемение, усталость, боль, проблемы при ходьбе.

2 Что может спровоцировать появление вспышек? Болезнь Лайма, другие инфекционные заболевания, генетические нарушения и инфекции. Дефицит витамина B_{12} способствует появлению симптомов этой болезни. Прежде чем поставить окончательный диагноз рассеянный склероз, врач должен понаблюдать за вашим состоянием.

3 Будут ли новые симптомы? Станут ли они тяжелее со временем? Симптомами рассеянного склероза могут быть онемение, усталость, боль, проблемы при ходьбе. У каждого больного недуг проявляется по-разному, и симптомы могут меняться с течением времени. К счастью, ими можно управлять с помощью медицины.

4 Можно ли самому как-то справляться с болезнью? Научитесь бороться со стрессами с помощью, например, йоги. Если при жаре или высокой температуре стало хуже, постарайтесь найти комфортную атмосферу в помещении, включите кондиционер или вентилятор, откройте ненадолго окно. Принимая душ, не используйте слишком горячую воду. Пейте прохладную воду или соки и постарайтесь отказаться от кофе.

5 Какие препараты принимать? Есть комплекс лекарственных препаратов, которые замедляют течение рассеянного склероза. Они же помогают облегчить симптомы и уменьшают обострения. Физическая активность, дозированная работа в саду и огороде улучшают общее самочувствие. Но в каждом конкретном случае врач подбирает препарат, анализируя ситуацию и наблюдая за реакцией больного.

6 Каких побочных эффектов можно ждать? Побочные эффекты могут быть в виде симптомов гриппа, головной боли, диареи, кожного раздражения. Сообщите своему врачу, если они у вас появятся.

7 Могут ли упражнения помочь чувствовать себя лучше? Да. Физические упражнения дают энергию, укрепляют мышцы и поднимают настроение. Они также помогут, если появятся проблемы в работе мочевого пузыря и кишечника. Надо больше ходить, держать осанку.

8 Как рассеянный склероз влияет на половую жизнь? Возможно нарушение либидо у женщин, начинают плохо работать половые железы, мало выделяется смазочной жидкости. У мужчин может быть эректильная дисфункция. Но современные лекарства решают эти проблемы.

Как узнать, работает ли выписанное врачом лекарство? Если лекарство не подходит, появляются побочные эффекты — один или несколько. Надо сообщить врачу о такой реакции организма, и он пропишет другое. Вот почему так важно регулярно общаться со своим лечащим врачом. Никогда не прекращайте принимать лекарства, не посоветовавшись с врачом.

Сам себе доктор

Лисички избавят от паразитов. Настойка лисичек избавит от глистов — остриц, аскарид. Залейте 2 ст. ложки измельченных свежих лисичек (или 3 ст. ложки сушеных) 150 мл водки и настаивайте в холодильнике 2 недели. Не фильтруйте, только периодически взбалтывайте. Пейте по 1 чайн. ложке на ночь. Курс лечения — 1 месяц.

Вместо зубной пасты в нашей семье используют порошок из трав

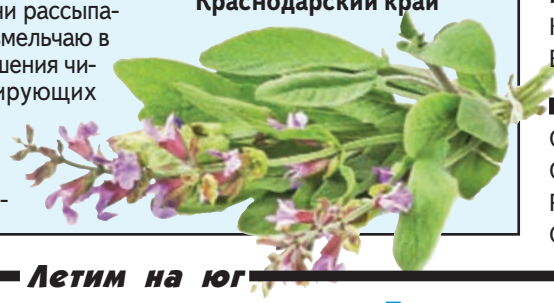
АЙБОЛИТ

Растения не только чистят зубы, но и лечат десны, избавляют от микробов. Травы (шалфей, чабрец, ромашку, тысячелистник, душицу) я собираю в лесу во время их цветения. Беру и крапиву — кроме цветков и листьев, еще семена и корни. Если есть возможность заготовить эхинацею, мяту, стевию, лимонник — они тоже подойдут.

Сушу травы, сначала подвесив под крышей навеса, потом в духовке. Надо, чтобы они рассыпались в руках. Затем измельчаю в кофемолке. Для улучшения чистящих и дезинфицирующих свойств добавляю к травяному порошку измельченные специи — укропные семена, имбирь, корицу, куркуму, гвоздику, кориандр, кардамон. А также кожуру гранатов, кору березы, осины, дуба. Все эти компоненты можно сочетать по своему вкусу. Мне, например, нравится порошок, в котором больше мяты. Мужу — смесь, где больше чабреца. Для детей я делаю сладкий порошок с сушеной стевией. Таким травяным зубным порошком пользуемся утром и вечером.

P. S. Если совсем не можете обойтись без зубной пасты, то попробуйте чистить зубы порошком из лекарственных растений хотя бы раз или два в неделю — и уже почувствуете эффект.

О. Н. Рябушкина, Краснодарский край



Рекомендуем

■ ПРИ НЕВРИТЕ СЛУХОВОГО НЕРВА ПОЛЕЗНО ЛЮБОЕ ТЕПЛО: ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ, НАГРЕТАЯ В МЕШОЧКЕ СОЛЬ ИЛИ ГОРЯЧИЙ ПЕСОК.

■ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ И СЛУХА ЧАЩЕ ПЕЙТЕ ЧАЙ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ КРАСНОЙ РОЗЫ.

■ ГОЛОВА КРУЖИТСЯ И В ГОЛОВЕ ШУМИТ? ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ЗАТЫЛКУ И ТЕМЕНИ НАТЕРТУЮ КАШИЦУ КОРНЕЙ ХРЕНА В МАРЛЕВОМ МЕШОЧКЕ.

■ ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СЛУХ И СНЯТЬ БОЛЬ В УХЕ, СОГРЕВАЙТЕ УХО НАД ПАРОМ ОТ КИПЯЩЕГО ОТВАРА ЛИСТЬЕВ ШАЛФЕЯ.

Слух станет лучше

Для людей, страдающих тугоухостью.

■ Прижмите ладони к ушным раковинам (пальцы направлены к затылку). Побарабаньте пальцами обеих рук по затылку.

■ Плотно прижмите ладони к ушам, а затем быстро и резко уберите ладони. Сделайте так 12 раз.

■ Поместите указательный палец за ухом, а средний перед ухом так, чтобы ушная раковина охватывалась V-образной фигурой, сформированной указательным и средним пальцами. Потрите вверх-вниз.

■ Вставьте в ухо указательный палец и вращайте им (3 раза вперед и 3 раза назад).

■ Потяните мочки обоих ушей несколько раз вниз.

На каждый день

Летим на юг

Жаркие стрессы не для вас

Если у вас прекрасное настроение и по утрам встаете в бодром расположении духа, значит, все хорошо. Продолжайте отдыхать.

ЛИШЬ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЭТО ХОРОШО

Жаркий климат для людей средних или северных широт — это прежде всего стресс для организма. Лишь для здорового человека это благоприятно, так как тренирует работу всех органов и систем организма. И тогда он становится выносливее. Длительное пребывание на солнце может спровоцировать ухудшение различных хронических заболеваний.

РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ

Многие, уезжая в отпуск, хотят расслабиться, отдохнуть. Прыжки с парашютом, дайвинг, ночные дискотеки, алкоголь приводят к большим перегрузкам. И получается не отдых, а безумная гонка за удовольствиями. Все должно быть в меру, без крайностей.

Если чувствуете, что вам тяжело каждый день отплясывать на дискотеке или совершать экскурсионные поездки, то откажитесь от них. Слабость, дискомфорт, плохое настроение — это сигналы вашего организма. Задумайтесь, о чем он вас предупреждает.

Если у вас прекрасное настроение и по утрам встаете в бодром расположении духа, значит, все хорошо. Продолжайте отдыхать.

ОСТОРОЖНО: СЕРДЦЕ!

Очень высокая температура — 35°С и выше — дает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Она расслабляет сосуды, и происходит отток крови от сердца к конечностям. В результате чего к сердцу поступает недостаточное количество крови, и общее состояние может ухудшиться. У людей с больным сердцем при длительном пребывании на солнце часто появляются отеки, ощущение тяжести в ногах. Лучше пройти санаторно-курортное лечение. Очень хорошее влияние на сердце оказывает микроклимат сосновых боров.

ЛЕТИТЕ САМОЛЕТОМ?

Немалое значение имеет способ передвижения. Если вы выбрали самолет, то знайте, что длительность полета не должна превышать 2-3 часов. При долгих перелетах могут возникнуть снижение артериального давления, обезвоживание организма, увеличение отеков ног, что может привести к венозным тромбозам.

И последнее. Срываться с места и ехать куда-либо на 5-7 дней не имеет смысла. Потому что адаптация у сердечников длится дольше, чем у других людей. Промучавшись в лучшем случае 4-5 дней, вы рискуете остаться без отдыха. Ваш отпуск должен длиться 2-3 недели, и тогда хорошее самочувствие вам обеспечено.

Н. С. Пяткин, терапевт

Для дам

● Нужно быть осторожными, принимая противозачаточные средства. Особенно чувствительны к солнечному воздействию соски.

● Ожог сосков может плохо отразиться на любом гинекологическом заболевании. Не нужно находиться под прямыми солнечными лучами с обнаженной грудью. И особенно тем, у кого есть фиброзно-кистозная мастопатия.

● При эндометриозе и дисфункции яичников не стоит долго сидеть на горячем песке, так как начинается прилив крови к органам малого таза. Чтобы избежать этого, загорайте цивилизованно — на лежаках.

Тест-диагностика

С гормоном что-то происходит...

Если функция щитовидной железы повышена (гипертиреоз, тиреотоксикоз).

■ Обмен веществ ускоряется, аппетит повышается. Теряете вес, хотя питаетесь хорошо.

■ Ритм сердца ускоряется до 90 ударов в минуту. Появляются тахикардия, аритмия, перепады кровяного давления.

■ Вы не переносите жару. Мучает жажда. Обильно потеете. Постоянно бегаете в туалет, чтобы помочиться.

■ Постоянно возбуждены. У вас избыток энергии, но тем не менее быстро устаете.

■ Щитовидная железа может увеличиваться. Возможны диффузные и узловые изменения, которые выявляются с помощью УЗИ.

■ Кожа истончается. Появляются неприятные ощущения в глазах, иногда непереносимость яркого света. Глаза могут быть увеличены и выпучены.

■ Донимают бессонница, сон становится прерывистым и беспокойным.

■ Появляются непонятные проблемы с желудком и кишечником: то понос, то рвота.

■ У женщин нарушается менструальный цикл, развивается бесплодие.

Выпадают и истончаются волосы, ногти становятся ломкими, появляется ранняя седина? Проверьте щитовидную железу.

Если функция щитовидной железы снижена (гипотиреоз).

■ Обмен веществ замедляется. Появляется лишний вес, который продолжает увеличиваться даже при обычном питании.

■ Ритм сердца замедляется до 50-60 ударов в минуту, кровяное давление снижается, повышается уровень холестерина.

■ Вы не переносите холод, постоянно хотите согреться. Температура тела снижается.

■ Снижается тонус организма. Быстро утомляетесь, появляются слабость и сонливость.

■ Вялость, безразличие, апатия, подавленность и депрессия сменяют друг друга.

■ Появляется сухость и ломкость волос и ногтей, выпадают брови.

■ Щитовидная железа может увеличиваться как при избытке, так и при недостатке гормонов. Возможны диффузные и узловые изменения, которые выявляются с помощью УЗИ.

■ Лицо отекает.

■ Мучают вздутие живота, запоры, тошнота.

■ У женщин месячные становятся болезненными, появляются проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка. Во время беременности наблюдается задержка развития плода.

■ Днем постоянно хочется спать.

■ Появляется мышечная слабость и боли в суставах.

ВОЗБУЖДЕНИЕ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, БЕСПОКОЙСТВО, ТРЕВОГА, СТРАХ ПОСТОЯННО СМЕНЯЮТ ДРУГ ДРУГА.

Целитель бузина

ЧАЩЕ ВСЕГО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ БУЗИНА ЧЕРНАЯ.

■ При простудных заболеваниях и головной боли 1 ст. ложку сухих цветков бузины залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды (лучше с медом).

■ От кашля 1 ст. ложку сухих цветков бузины залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте, укутав, 30-40 минут, процедите. Пейте на ночь по 1-2 чашки в теплом виде с сахаром или медом и молоком.

■ При запорах щепотку сушеных плодов бузины залейте 200 мл охлажденной кипяченой воды, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 150-200 мл 1 раз в день.

■ От сухого кашля, подагры, артрита, диабета, при ревматизме, заболеваниях почек, простудных заболеваниях, гриппе, ангине, фурункулезе сок цветков бузины смешайте поровну с медом и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Или сок из свежих плодов бузины пейте по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда в 3 приема в течение дня.

■ Заболели почки? Появились отеки? Залейте 1 ст. ложку листьев бузины 1 стаканом кипятка, кипятите 3-7 минут на слабом огне, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ При подагре, суставном ревматизме, миокардите, пороках сердца, климаксе 1 ст. ложку сухих цветков бузины залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, настаивайте 45 минут, процедите, отожмите и доведите объем до первоначального. Пейте по 1/3-1/2 стакана в теплом виде 2-3 раза в день до еды.

■ Как легкое слабительное 20 г листьев бузины залейте 1 стаканом кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда или поварите листочки бузины в меду. Пейте по 1/4 стакана после еды.

■ С хроническими запорами справится сок из молодых листьев бузины. Смешайте поровну с медом. Принимайте по 1 ст. ложке.

■ При сахарном диабете 1 ст. ложку сухих измельченных корней бузины залейте стаканом кипятка, держите на водяной бане 30 минут, затем настаивайте 10 минут, процедите и доведите объем кипяченой водой до исходного. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

■ Болит горло? Залейте 3-4 ст. ложки цветков бузины стаканом кипятка, кипятите 5 минут на слабом огне, охладите, процедите. Используйте для полосканий.

■ Раны, мокнущие язвы, ожоги присыпайте порошком коры и корней бузины.

С. М. Трофимов, народный целитель, Московская обл.

При сахарном диабете

● От трофических язв возьмите поровну еловую живицу, свиное нутряное сало и воск. Растопите воск, добавьте в него сначала живицу, затем сало. Нагрейте смесь на малом огне до закипания, постоянно помешивая, кипятите 3-4 минуты. Снимите с огня и, помешивая, охладите на воздухе. Накладывайте повязку с мазью на язвы.

● Сварите жидкую гречневую кашу, процедите и пейте полученную жидкость, когда захочется (6-7 раз в день), пока сахар в крови не снизится до нормы. В дальнейшем для профилактики рекомендуется пить этот отвар периодически, короткими курсами.

● Корень хрена длиной 20 см и толщиной в палец хорошо вымойте. Не очищая, измельчите и насыпьте в литровую банку или бутылку. Добавьте 9 зубчиков измельченного чеснока и залейте пивом по плечики. Поставьте на 10 дней в темное место, затем процедите. Первые 2 дня принимайте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день, в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

СНАДОБЬЕ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Смешайте в равных пропорциях пропущенные через мясорубку зеленые грецкие орехи и мед. Настаивайте в темном месте месяц в плотно закрытой банке, время от времени встряхивая содержимое. Готовое снадобье принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Оно улучшает состав крови и укрепляет иммунитет.

КОРА РЯБИНЫ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Она предотвращает образование тромбов, выводит лишний холестерин и не дает образовываться бляшкам в сосудах. Залейте 1 десертную ложку измельченной коры рябины 1,5 стакана воды. Держите на водяной бане 15 минут, затем перелейте в термос и настаивайте 5 часов. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения — 2-3 раза в год по месяцу.

ЖЁЛТАЯ АКАЦИЯ ЗАЦВЕЛА...

При артрите или ревматизме приготовьте из цветков и веточек желтой акации спиртовую настойку: 200 г сухой измельченной акации (цветы и веточки) засыпьте в емкость из темного стекла, залейте 500 мл водки, плотно закройте, поставьте на две недели в темное место. Емкость периодически встряхивайте. Готовой настойкой натирайте больные суставы, утепляя шерстяным шарфом или платком. Если боли очень сильные, в настойку добавьте натертый свежий хрен в пропорции 1:1.

Щитовидка и стрессы

У щитовидной железы есть свои нервные центры. Они находятся в шее. Именно эти скопления нервных клеток управляют железой, несмотря на то, что расположены не в ней.

Когда человек переживает тяжелый стресс, потерю близкого, мучительный развод, сильный испуг, эти нервные центры активизируются, и щитовидная железа испытывает мощное перенапряжение. В ответ в ней усиливается производство гормонов. И стремительно, буквально за несколько часов, развивается гипертиреоз. Он проявляется частым сердцебиением, нервозностью, потливостью, потерей веса, если стресс длится долго, то и выпадением волос. Выявить заболевание можно по анализам крови на гормоны ТТГ, T_4 свободный и T_3 свободный.

Впоследствии избыток гормонов может привести к образованию узлов в железе. Эти узлы чаще всего доброкачественные. Более того, они полезны, так как образуются, чтобы обеспечить возросшую потребность в щитовидных гормонах. Радикально бороться с ними не только не нужно, но и вредно. Они помогают организму пережить тяжелый период.

Тем не менее характер любых растущих узлов на щитовидке нужно уточнить с помощью УЗИ и специального исследования — сцинтиграфии.

Хорошая новость. Щитовидная железа способна восстанавливаться, а ее ткани — обновляться. Чтобы запустить этот процесс, нужно устранить перенапряжение органа. При усиленной выработке гормонов, частом пульсе и тревожности назначаются тиреостатики. Но эти медикаменты лишь уменьшают образование гормонов в щитовидной железе, не влияя на основу болезни — активизированные нервные центры. Поэтому одновременно с применением лекарств надо успокаивать нервную систему. Это позволяет избежать операции.

Большую помощь здесь может оказать физиотерапия — лечение светом. Человек начинает легче переносить нагрузки. У него налаживаются сон, аппетит, настроение. Уменьшается, а затем исчезает чувство давления в шее. Ускорят выздоровление хороший сон, полноценное питание. Также избегайте физических и эмоциональных перегрузок, больше гуляйте на свежем воздухе, не переохлаждайтесь. Если придерживаться всех этих рекомендаций, щитовидная железа восстановится без операций и гормонов.

Э. М. Соловьева, эндокринолог, врач II категории

Куркумин Эвалар

Первый в России[1] легко усваиваемый «Куркумин»

В последнее время диетологи рекомендуют включать куркуму в рацион питания для снижения риска возникновения онкологических заболеваний[2].

Установлено, что основным веществом, определяющим полезные свойства куркумы, является куркумин. Многочисленные исследования куркумина подтвердили, что он оказывает эффективное положительное влияние на поддержание здоровья.

Однако куркумин из специи усваивается не полностью, а лишь на 5-10%, поэтому в оздоровительных комплексах его переводят в мицеллярную форму для 100% усвоения.

Мицеллярную форму куркумина содержат капсулы «Куркумин» Эвалар.

Куркумин Эвалар способствует:

- укреплению иммунитета;
- защите организма от вирусов, бактерий, грибков;
- защите и очищению печени;
- мягкому желчегонному действию;
- снижению риска образования желчных камней;
- уменьшению воспалительных процессов и снижению боли в суставах[3].

Беспокоят суставы?

Выбирайте лучшие[4] средства серии «Хонда»

В серии «Хонда» самое сильное средство — это **напиток «Хонда drink»**. Достоинства **«Хонда Drink»** Эвалар в том, что в одной порции этого напитка содержатся максимальные[4] дозировки сразу пяти самых важных для суставов компонентов от ведущих мировых производителей:

- **Коллаген — 8000 мг (Франция)** –благодаря особой форме пептидного гидролизата глубоко проникает в хрящевую ткань и придает суставам упругость, прочность и стойкость к нагрузкам.
- **Хондроитин — 800 мг и Глюкозамин — 1350 мг (Испания)[5]** — способствуют снижению риска разрушения хрящевой ткани и обеспечивают ей защиту от возрастных изменений.
- **Гиалуроновая кислота — 50 мг (Швейцария)** — важнейший компонент суставной жидкости. Это «волшебный гель», который удерживает влагу в суставах и сохраняет их эластичность. Недостаток гиалуроновой кислоты приводит к увеличению трения в суставе и его постепенной деформации.
- **Метилсульфонилметан (MSM) — 600мг (Германия)** — направлен на уменьшение отечности суставов, быстрое восстановление суставов и мышц после физических нагрузок.

Все описанные выше ингредиенты — коллаген, хондроитин, глюкозамин, гиалуроновая кислота, MSM — содержатся в максимальных дозировках в каждой порции напитка «Хонда drink». Рекомендованный курс приема — 20 дней — это всего 2 упаковки.

После курса приема «Хонды drink» продолжайте регулярно принимать **таблетки «Хонда Форте»** — не менее 3-х месяцев. Они содержат оптимальные дозировки хондроитина и глюкозамина — по 500 мг[5], как известные аналоги, но выгоднее по цене на 50%![6]

Дополнительно используйте **крем «Хонда Максимум» Эвалар** для создания оптимальной концентрации хондроитина и глюкозамина в области суставов и позвоночника.

Серия «Хонда» — все, что нужно для здоровья суставов!

Все еще чистите печень народными средствами?

Попробуйте заменить их на «Овесол» — современное натуральное[7] средство для бережного очищения печени от токсинов.

Только в нем[8] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами:

- **куркумой,**
- **володушкой,**
- **бессмертником,**
- **шиповником,**
- **мятой**

синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[9]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Для мозга

Какой глицин принимать?

Принимайте Глицин Форте Эвалар!
Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**

Глицин Форте Эвалар — почувствуйте разницу!

Для крепких нервов

Какой пустырник успокаивает?

Пустырник ценится своим седативным (успокаивающим) действием. Одним из самых высоких показателей седативности отмечен пустырник сердечный[10], произрастающий на Алтае и входящий в состав таблеток **«Пустырник Форте»** Эвалар.

Только в **«Пустырнике Форте»** Эвалар высокая дозировка пустырника (100 мг в сутки) сочетается с «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (патент РФ №2361599), что усиливает его успокаивающее действие.

Этот же алтайский пустырник входит и в состав лекарства «Формула спокойствия»* Эвалар. Она помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса, замедлить ритм и увеличить силу сердечных сокращений, что поможет сберечь ваше сердце.

Почувствуйте разницу с **«Пустырником Форте»** Эвалар!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[11].

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Эвалар

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2017 год БАД «Куркумин» в форме капсул №30 производства компании Эвалар является первой в России, реализуемой через аптечные учреждения добавкой куркумина. [2]Давид Серван-Шрейбер «Антирак. Новый образ жизни». – М.: 2013 г. – 496 с. [3]Подтверждено СоГР. [4]В серии «Хонда». [5]Указаны дозировки хондроитина сульфата и глюкозамина гидрохлорида. [6]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1 квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке. [7]По действующим компонентам. [8]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [9]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. Состав БАД «Овесол усиленная формула». [10]Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [11]Сертификат GMP №C0170889 - 05, NSF International (США). 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Сам себе доктор

ПОКА АДЕНОМА НЕ РАССОСЁТСЯ...

При аденоме предстательной железы смешайте в равных количествах траву хвоща полевого, кукурузные рыльца и листья дикой груши. Залейте 1 ст. ложку смеси 1,5 стакана крутого кипятка и настаивайте 1 час. Выпейте в течение дня равными порциями вместо воды. Курс — 1 месяц, затем перерыв на 10 дней и снова лечитесь — и так, пока аденома не рассосется. Но лечение, назначенное врачом, не прекращайте.

ЛИПА СПАСЁТ ОТ ЭРОЗИИ

При эрозии шейки матки цветки липы разотрите в кашицу. Наполните ими 1/2 стеклянной банки, до плечиков залейте любым горячим растительным маслом. Закройте крышкой и поставьте на солнце на 3 недели. Перемешивайте раз в сутки деревянной ложкой. Затем процедите экстракт через несколько слоев марли и перелейте в удобную для использования посуду. Храните в темном прохладном месте. Через день ставьте тампоны, смоченные в масляном экстракте липового цвета. За 5 дней до менструации не применяйте и начинайте лечиться на 6-й день после ее окончания.

ОТ ИМПОТЕНЦИИ — ОРЕХИ С МЁДОМ

Смешайте 1 ст. ложку толченых грецких орехов и 1/4 ст. ложки муки из перегородок. Добавьте к смеси 1,5 ст. ложки меда и 1 ст. ложку воды. Размешайте, настаивайте час, а лучше оставьте на ночь в темном сухом месте. Такое снадобье можно принимать и при сердечно-сосудистых заболеваниях 2-3 раза в сутки через полчаса после еды. Хорошо запивать его нежирным молоком. Курс — 20-30 дней.

Развеем сомнения

Нет секса — нет здоровья?

НАСКОЛЬКО ОПАСНО ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОЛОВОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН? ЗАБЛУЖДЕНИЯ, В КОТОРЫЕ НАРОД ВСЕ ЕЩЕ ВЕРИТ.

1 **Воздержание подрывает здоровье.** На самом деле отказ от сексуальных связей снижает риск инфицирования заболеваниями, передающимися половым путем. Человек, который в течение долгого времени лишен секса, не заболеет сифилисом, гонореей, ВИЧ или гепатитом. Он может заразиться только при переливании крови. Тем не менее длительное половое воздержание может отрицательно повлиять на гормональный фон, который определяет состояние нервной системы и поведение человека. У мужчин это нередко проявляется излишней агрессивностью или склонностью к морализаторству, а у женщин — резкими перепадами настроения, склочностью и подавленностью. Впрочем, такой тонкий механизм, как эндокринная система, по-разному реагирует на отсутствие секса. Кроме того, мужчины болезненно воспринимают неудачи в постели, боясь женских насмешек. А сексуально неудовлетворенная женщина считает себя обделенной вниманием мужчин. Это отражается на ее восприятии жизни.

2 **Лишняя сперма отравляет организм.** Неправда. Сперматозоиды и яйцеклетки состоят из тех же веществ, что и клетки остальных тканей. Половые клетки проходят тот же процесс созревания и существуют положенный им срок. Затем те из них, которым не удалось поучаствовать в зарождении новой жизни, разрушаются. Продукты распада выводятся из организма. Доказано: нет болезней, вызванных отсутствием секса. Иначе ими непременно страдали бы все люди, вынужденные подолгу обходиться без него. Например, военные, монахи, дающие пожизненный обет безбрачия.

3 **Воздержание приводит к извращениям.** Социально неприемлемые половые влечения провоцируют патологические отклонения в психике. Никаких доказательств их связи с сексуальным воздержанием нет. Точную причину возникновения таких извращений, как педофилия или зоофилия, ученые пока не установили, но предполагают, что она кроется в негативных впечатлениях, полученных в раннем детстве, а не в обстоятельствах, способствующих сексуальной неудовлетворенности взрослого человека.

Эндокринная система — тонкий механизм, и она по-разному реагирует на отсутствие секса.

4 **Мастурбация вредна для здоровья.** В средневековой Европе мастурбация считалась серьезным грехом. Такое отношение к ней поддерживалось церковью. По-видимому, на этой почве возникло заблуждение, что люди, имеющие привычку к самоудовлетворению, разрушают свое здоровье. На самом деле мастурбация не наносит вреда организму. Она вовсе не является уделом исключительно одиноких и сексуально неудовлетворенных людей. Как дополнение успешно практикуется и счастливыми семейными парами.

5 **Раннее начало половой жизни — норма.** В давние времена люди старались создавать семейные пары (и вступать в сексуальные отношения) в самом юном возрасте, чтобы как можно раньше обеспечить семьи новыми работниками. Плюс короткий срок жизни и высокая младенческая смерть. Для современного человека раннее начало половой жизни не является необходимостью. Быть девственником в 18-20 лет сегодня не стыдно. Напротив, это свидетельствует о разнообразии жизненных целей и интересов, богатом внутреннем мире и высоких требованиях к себе и будущему партнеру.

6 **Воздержание помогает добиваться спортивных успехов.** Такого мнения долго придерживались спортивные врачи. Но исследования показали: для высоких спортивных достижений не обязательны такие жертвы. Секс в разумных количествах не ослабляет организм, а, наоборот, повышает общий тонус, улучшает настроение и создает уверенность в собственных силах. Сегодня никто не требует от спортсменов воздержания от половых контактов, в том числе перед соревнованиями. Организм человека устроен очень разумно и экономно. Если какая-то из его функций мало востребована, она меньше обеспечивается биологическим материалом, чем все остальные. Это происходит с мужчиной, временно лишенным половых контактов: его тело начинает снижать выработку спермы. При нормализации половой жизни объем семенной жидкости восстанавливается.

М. М. Нугаева,
сексолог-психолог,
врач высшей категории

Цифры и факты

- 42% ЖЕНЩИН ПРИХОДЯТ К РЕШЕНИЮ КОНФЛИКТА ВМЕСТЕ С ПАРТНЕРОМ.
- 24% ПОСТЕПЕННО ПЕРЕСТАЮТ ЗЛИТЬСЯ ДРУГ НА ДРУГА.
- 9% ЖДУТ ИЗВИНЕНИЙ ОТ МУЖЧИНЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ САМИ ВИНОВАТЫ.
- 8% ПРОСЯТ ПРОЩЕНИЯ САМИ.
- 5% МИРЯТСЯ ТАК ЖЕ БУРНО, КАК И ССОРЯТСЯ.
- 3% ДЕЛАЮТ ЭТО С ПОМОЩЬЮ СЕКСА.

Думай, думай — *Ещё та зараза*

О «клубничке»

«КЛУБНИЧНЫМ» ЗАБОЛЕВАНИЕМ НАЗЫВАЮТ СИФИЛИС. ПОЧЕМУ ЕГО НАДО БОЯТЬСЯ И МУЖЧИНАМ, И ЖЕНЩИНАМ?

ТАКОЙ СЛУЧАЙ

Жил-был дальнобойщик. После очередного рейса он вернулся домой к жене, слегка покашливая. Спустя какое-то время его кладут в пульмонологию с пневмонией. Там его успешно пролечивают двумя простенькими антибиотиками, и он возвращается домой. Проходит какое-то время. У жены мужчины вдруг начинаются проблемы со здоровьем, а у мужа на члене появляется странная штучка... Оба идут проверяться к дерматологу. Диагноз сифилис, причем у жены II стадия, у мужа — I. То есть жена болеет дольше. У мужчины глаза налились кровью, он прижал жену к стенке... Но тут вмешался дерматолог и начал свое расследование. Так как по собственному опыту не верил, что жена изменила. Долго расспрашивал обоих супругов и выяснил: мужчина в рейсе имел дело с проституткой и от нее заразился сифилисом.

Параллельно заболел пневмонией и слег в больницу, где его успешно вылечили антибиотиками и от первичного сифилиса тоже. Но жену-то никто не смотрел! В общем, обоих пролечили, теперь оба здоровы.

ТЕПЕРЬ О СИФИЛИСЕ

Вызывает его бледная трепонема. Передается инфекция половым путем, болеют только люди. Первичный сифилис чаще бывает у мужчин. Лечится обычным пенициллином. Симптом — на половом члене появляется твердый шанкр. Самое важное: он не болит, так как трепонема выделяет анальгезин и обезболивает место внедрения. Это значит, что если шанкр не обнаружить, то можно довести себя до «дьявола», которого боятся все врачи, — нейросифилиса.

Вторичный сифилис. Чаще им болеют женщины. Начинается через 9 недель после того, как появляется шанкр. Идет генерализованное поражение кожи, появляется «ожерелье Венеры». Больная думает, что у нее легкое недомогание, простуда. Начинают выпадать волосы... Тут начинается паника. Но это лечится, хуже, но лечится.

Третичный сифилис — нейросифилис. Вылечить его почти невозможно, так как бледные трепонемы проникают очень глубоко. На этой стадии жизнь заканчивается. Третичный сифилис — это удел людей, которые безответственно относятся даже к себе. Теперь вы знаете, что такое сифилис.

Ю. В. Оськин, венеролог,
врач II категории

«Напиток любви» надо принимать по стопочке

Рецепт я узнал еще во время службы в армии в Уссурийском крае от фельдшера Ивана Александровича. В то время рецепт мне был не нужен, но фельдшер сказал: «Запиши, лет через тридцать вспомнишь меня». Теперь поделюсь им со всеми, кому он очень нужен. Надо натереть на терке 100 г корня женьшеня, залить 0,5 л воды и томить на маленьком огне 5 часов. Затем отвар нужно процедить, растворить в нем 1 ст. ложку меда и 1 чайн. ложку молотой корицы. Такой «напиток любви» надо принимать по 100-граммовой стопочке ежедневно в течение месяца. Уже через неделю почувствуете: дело сдвинулось! Женьшень расширяет сосуды полового члена, что важно для улучшения качества и продолжительности эрекции. А еще тренирует сосуды, потом они сами будут лучше расширяться.

Е. Лаптев, Краснодарский край

Про бобров, крокодилов и... беременность

Чем только не спринцевались женщины в древности — и раствором лимонного сока, и отварами ивового листа, можжевельника или лаванды, чтобы не забеременеть.

■ Знатные египтянки эпохи фараонов пользовались противозачаточными тампонами — комочки из хлопка сдабривали соком акации, медом или смолой. Использовали и морские губки, пропитанные уксусом. Смысл в этом был: уксус, как и сок листьев акации (в нем содержится молочная кислота), создает кислую среду, а в ней сперматозоиды долго не живут.

■ Египтянки-простолюдинки предохранялись тампонами с экскрементами крокодила (они тоже создают кислую реакцию). Индианки с той же целью использовали слоновий помет, смесь масел и соли. Мужчины же подстраховывались при помощи йоги.

■ Арабские женщины пропитывали тампоны соком граната (опять же — спасительная кислота), использовали ушную серу (не очень понятно зачем) и даже наркотические вещества вроде гашиша. Мужчины натирали детородные органы маслами и луком. В средневековой Европе были популярны тампоны из ваты или даже бумаги, пропитанные раствором уксусной кислоты.

■ У древних инков и ацтеков было принято перед близостью жевать корень диоскореи или пить из него отвар. Сейчас в состав некоторых противозачаточных средств входит прогестаген, который в изобилии содержится в корне диоскореи.

■ Китаянки, помимо различных хитрых чаев, принимали высушенные и измельченные тестикулы (яички) бобра, выдержанные в растворе спирта. Индианки после свиданий подолгу жевали морковные семена. А гвинейки пили лимонный сок.

■ Японки в древности вводили в цервикальный канал спираль из тончайшей кожи. Еще они, так же, как и китаянки, заталкивали внутрь себя шарики из серебра. А древние римлянки пользовались золотыми кольцами.

■ На Руси женщины тоже спринцевались, причем использовали для этого обычную мочу. Упоминания об этом методе есть даже в «Домострое». Среди славянок было распространено поверье: если плюнуть или чихнуть в рот лягушке перед тем, как встретиться с добрым молодцем на сеновале, то последующая близость к беременности не приведет. Была, впрочем, и альтернатива — съесть живую пчелу.

■ В гробнице Тутанхамона найден самый настоящий презерватив — многоразовый чехол из рыбьей кожи. Древнегреческие и древнеримские воины, отправляясь в военные походы, брали с собой изделия из кишок животных. В Китае что-то подобное делали из промасленной шелковой бумаги. Массовое производство презервативов началось в XVI веке. Именно в это время в Европе были повальные эпидемии сифилиса. Итальянский врач Фаллопий написал целый трактат под названием «Французская болезнь». В нем он рекомендовал мужчинам во время случайных связей пользоваться льняным чехлом, пропитанным специальным составом. Такой чехол был призван спасать не только от беременности, но и от заражения.

В ПЕТРОВСКИЕ ВРЕМЕНА ЖЕНЩИНУ ПОСЛЕ БУРНЫХ ЛАСК ОТПРАВЛЯЛИ В ПАРНУЮ. НЕ ТО ЧТОБЫ ЭТО РАБОТАЛО ВСЕГДА, НО СМЫСЛ ЗДЕСЬ БЫЛ: ВЫСОКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ СНИЖАЮТ ПОДВИЖНОСТЬ СПЕРМАТОЗОИДОВ.

Для вас, мусью

ЕЩЁ ПОГУЛЯЕМ!

Регулярное употребление аспирина улучшает потенцию у пожилых мужчин. Это установили ученые из Турции. В эксперименте участвовали мужчины от 65 до 80 лет с диагностированной эректильной дисфункцией. У принимающих аспирин количество успешных половых актов возросло более чем в 2 раза. Все дело в том, что аспирин снижает объем тромбоцитов. Это делает кровь более жидкой и таким образом нормализует кровообращение даже в мелких сосудах, что и приводит к улучшению потенции. Аспиринсодержащие препараты всегда прописывают людям старшего возраста, чтобы избежать образования тромбов и инсультов. Новые данные о пользе разжиженной крови для потенции стали еще одним основанием назначать аспирин пожилым мужчинам.

РАК ПРОСТАТЫ: ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕТ?

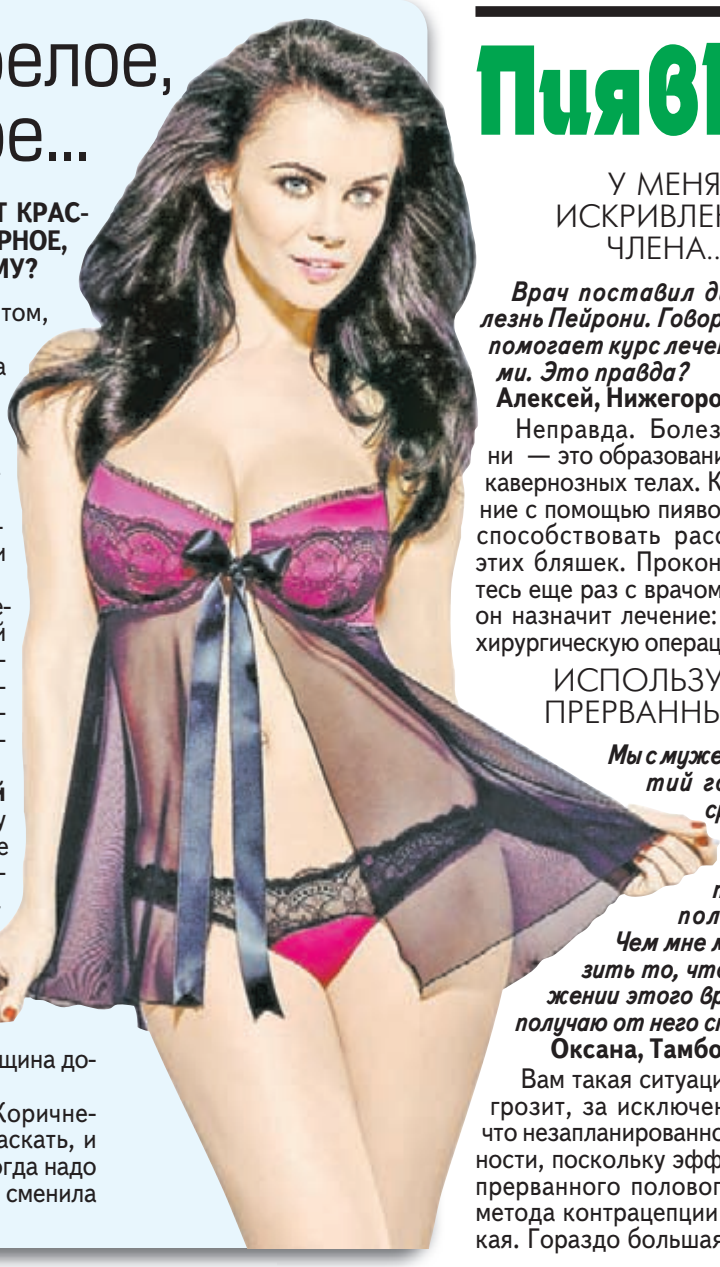
Не всегда нужно лечить нераспространенный рак предстательной железы. Десять лет ученые наблюдали за теми, кто проходил регулярные осмотры, и теми, кто прошел курс радиотерапии или подвергся хирургической операции. У мужчин, которые просто наблюдались, опухоль прогрессировала лишь в одном случае из пяти.

Операция увеличивает риск возникновения побочных эффектов, например, импотенции или проблем с мочеиспусканием. а лучевая терапия приводит к нарушениям работы кишечника. Но без нее не обойтись мужчинам с распространенным раком предстательной железы. Остальным достаточно наблюдаться у своего лечащего врача.

СЕКС И ДАВЛЕНИЕ

Должен ли человек избегать секса, если у него высокое давление? Вовсе нет! Интим повышает артериальное давление, но только на мгновение, и не влияет на основные показатели гипертонии. Оргазм, наоборот, расслабляет, снимает нервное, мышечное напряжение. Избегать секса из-за страха, что он может навредить, не имеет смысла. Половые отношения не имеют никакой связи с механизмами, которые вызывают повышение давления. Некоторые лекарства для контроля давления могут плохо влиять на потенцию. Избежать этого можно за счет снижения дозы препарата или смены лекарства. Для мужчин-гипертоников может быть небезопасна «Виагра» и другие препараты для лечения эректильной дисфункции. Поэтому обязательно нужно проконсультироваться с врачом. Нельзя самостоятельно отказываться от лекарства, даже если оно снижает потенцию. Ему обязательно должна быть назначена замена. При назначении препарата обсудите с доктором возможные побочные эффекты.

Чёрное, белое, красное...



ОДНИ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ КРАСНОЕ БЕЛЬЕ, ДРУГИЕ — ЧЕРНОЕ, ТРЕТЬИ — БЕЛОЕ... ПОЧЕМУ?

■ **Белый цвет** говорит о том, что у женщины мало опыта.

■ **Черный цвет.** Женщина в черном любит экспериментировать и отвечать на любые желания.

■ **Красный цвет.** Женщина не очень огорчится, если у мужчины недостанет фантазии, но разочаруется, если он сделает все быстро.

■ **Желтый цвет** — стремление к искренности и полной отдаче. Такая женщина полностью растворяется в желаниях мужчины, способна переживать множество «пиков» за один раз.

■ **Фиолетовый и розовый цвета** говорят о том, что у женщины есть определенные моральные устои. Такую придется завоевывать, и она долго не позволит ничего лишнего.

■ **Синее белье** — расчет на мужскую активность. Но на все начинания мужчины такая женщина достойно ответит.

■ **Коричневый цвет.** «Коричневые» женщины не любят ласкать, и это единственный случай, когда надо стараться, чтобы партнерша сменила цвет белья.

На приёме у андролога

Пиявки не помогут...

У МЕНЯ ИСКРИВЛЕНИЕ ЧЛЕНА...

Врач поставил диагноз болезнь Пейрони. Говорят, от нее помогает курс лечения пиявками. Это правда?

Алексей, Нижегородская обл.

Неправда. Болезнь Пейрони — это образование бляшек в кавернозных телах. Кровопускание с помощью пиявок не может способствовать рассасыванию этих бляшек. Проконсультируйтесь еще раз с врачом-урологом, он назначит лечение: уколы или хирургическую операцию.

ИСПОЛЬЗУЕМ ПРЕРВАННЫЙ АКТ

Мы с мужем уже третий год вместо средств контрацепции используем прерванный половой акт. Чем мне может грозить то, что на протяжении этого времени я не получаю от него сперму?

Оксана, Тамбовская обл.

Вам такая ситуация ничем не грозит, за исключением разве что незапланированной беременности, поскольку эффективность прерванного полового акта как метода контрацепции очень низкая. Гораздо большая опасность угрожает вашему мужу: постоянное прерывание полового акта может вызвать у мужчины задержку эякуляции или даже эректильную дисфункцию.

МЕЛКИЕ ПРЫЩИКИ, НО НЕ СЫПЬ...

У моего молодого человека внизу живота, у основания члена, мелкие прыщики типа сыпи, но вроде не сыпь. Он говорит, не чешутся, но иногда лопаются и даже кровят. Что это может быть, надо ли ему лечиться?

Инна, Калужская обл.

По описанию похоже на герпес. Заочно такие диагнозы не ставятся, поэтому настоятельно советуем вашему молодому человеку проконсультироваться у дерматолога.

БОЛЬ В ГОЛОВКЕ ПЕНИСА...

В интимном плане появились трудности: во время близости появляется боль в головке пениса. Что это может быть?

Станислав, Ярославская обл.

Боль у мужчины при половом акте может возникать по нескольким причинам: воспаление слизистой оболочки головки члена, сужение крайней плоти — фимоз, короткая уздечка. Выход простой: покажитесь врачу. Скорее всего, причина станет ясна уже при внешнем осмотре.

УДАЛИЛИ ПОЛИПЫ, ТЕПЕРЬ...

После операции по удалению полипов прямой кишки стал мучиться частым мочеиспусканием. Принимал кучу таблеток, но результата никакого. Может, травы попробовать? Подскажите, какие помогают? Если не полностью излечиться, то хотя бы чтобы позывы были не такими частыми...

И. Н. Романов, Ростовская обл.

Причиной частого мочеиспускания может быть воспаление мочевого пузыря (цистит) или заболевания предстательной железы. Нужно показаться урологу или андрологу. Также этот симптом наряду с сухостью во рту бывает при сахарном диабете. Для лечения травами используйте толокнянку, зверобой, тысячелистник, хвощ полевой, ромашку, шалфей, подорожник. Заваривайте их и принимайте с медом, который задерживает жидкость в организме. Надежное средство от недержания мочи — смесь двух трав: зверобоя и золототысячника. Смешайте их в равных частях, 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка. Настаивайте 6-8 часов, процедите. Выпейте весь настой не позднее 19 часов. После этого ничего не пейте. Курс лечения — 1 месяц.

М. И. Гаджиев, уролог-андролог, врач высшей категории

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ШАНТАЖ — ЭТО ТАКАЯ ПРОСЬБА, В КОТОРОЙ ТРУДНО ОТКАЗАТЬ.

КОГДА СРЕЗАЮ КОЖУ, ОСТАЁТСЯ ЧЁРНАЯ ТОЧКА

Уже два месяца мучаюсь от натоптышей (по-моему) на ноге. На мизинце с внешней стороны кожа твердая, толстая и гладкая. Когда распарю, срежу щипчиками — становится легче. Но дня через три опять становится твердой, даже наступать больно. Когда срезаю кожу, остается маленькая черная точка, если на нее надавить — болит. Подскажите, что это? Как лечиться?

М. С. Пивоварова, Костромская обл.

ПОЧЕМУ БЛИЗКИЕ ЛЮДИ НЕ ПОНИМАЮТ И ПОСТОЯННО ТЫЧУТ НОСОМ?

Мне 28 лет. Замужем почти 8 лет, но детей нет. Не было ни одной беременности. И муж, и я здоровы, проверили и пролечили все, что можно и нельзя. Обращались к разным бабушкам-знахаркам, целителям, ездили по святым местам. В самых лучших частных клиниках города разводят руками. Были переломные моменты, когда вставал вопрос: сохранять ли брак, если никогда не будет детей? Все это мы пережили и до сих пор вместе.

Ломает и убивает совершенно другое. Почему мы не достойны быть родителями? Почему близкие люди не понимают и постоянно тычут носом: «Когда же вы родите ребенка? Сколько можно ждать?!» Устала жить с постоянным чувством вины за то, что не могу родить, и чувствовать себя ущербной. Не хочу сдерживать слезы и мило улыбаться, когда друзья в очередной раз спешат поделиться новостью о скором прибавлении в семействе. Накатывает такое чувство тоски, иногда даже зависти, которое ничем невозможно побороть. Постоянно пытаюсь чем-то себя занять, чтобы отвлечься и не впасть в очередную депрессию. Это очень тяжело, просто невозможно. Написала в надежде на отклики и поддержку. В глубине души я все еще верю в чудо.

Без подписи, Воронежская обл.

НЕДАВНО ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО У МЕНЯ ОПИСТОРХОЗ

Пишу в «Айболит» потому, что нет больше сил терпеть боли. Мне 29 лет, болеть начала 9 лет назад, сильно похудела. Поставили диагнозы панкреатит и холецистит. Тошнота, рвота, диарея стали моими ежедневными спутниками. И только недавно выяснилось, что у меня описторхоз. Откуда он вообще взялся? Никаких химических препаратов пить не могу, так как поджелудочная практически не работает. Ем мало, уже 9 лет постоянно сижу на диете и ферментах. Как лечиться? Что делать? Надеюсь на советы читателей.

Вера, Волгоградская обл.

Родинки могут исчезнуть со временем?

За последние два-три года у меня на руках, ногах и животе появилось много новых родинок. Все обычные — светлые, не выпуклые. В чем причина — понять не могу. Загораю летом редко, всегда пользуюсь защитным кремом. Была на приеме у дерматолога и онколога, говорят, что все нормально. Проверила печень и желчный пузырь, поставили диагноз дискинезия желчевыводящих путей. Но этот недуг у меня с детства. Питаюсь правильно, стараюсь соблюдать диету. У мамы и папы тоже много родинок, но у меня больше. Есть ли связь между появлением новых родинок и нарушением работы печени и желчного? Как почистить печень и желчный? Врач назначил «Холосас» — два раза в год по одному месяцу. Родинки могут исчезнуть со временем? И если почистить печень и желчный, больше не будут появляться?

Татьяна, КБР

НОГА ДО КОЛЕНА СИЛЬНО ОТЕКАЕТ...

У меня двусторонняя косолапость. На правой ноге было рожистое воспаление, открылась трофическая язва, воспалился лимфоузел, и нога стала толще. Язву смазываю мазью «Левомеколь» и фурацилином. В течение четырех месяцев пью тербинафин. Долго ходить не могу, нога до колена сильно отекает. Мне 54 года. Помогите советом!

Г. Г. Акулова, Свирск, Иркутская обл.

КОГДА СЫН РАСЧЁСЫВАЕТСЯ, КАК БУДТО СНЕГ С ГОЛОВЫ ПАДАЕТ

Сыну 13 лет. Уже год боремся с перхотью, даже коросты на голове образуются. Пробуем все новомодные средства — ничего не помогает. Когда расчесывается, как будто снег с головы падает. Недавно заметила перхоть у себя и у мужа. Но у нас пока таких белых наростов, как у сына, нет. Подскажите, к кому лучше обратиться? Или, может, есть какие-нибудь народные средства?

Светлана, Кировская обл.

УСНУЛА ВЕЧЕРОМ ДОМА, А ОЧНУЛАСЬ В РЕАНИМАЦИИ

Год назад в полнолуние моя шестнадцатилетняя сестра вышла во сне из окна на шестом этаже. До этого никогда во сне не ходила и не разговаривала. Родилась в рубашке... Неделю вытаскивали с того света в реанимации, потом собирали кости по частям. Сейчас она почти не хромает и даже понемногу катается на велосипеде. Как все произошло — не помнит. Просто уснула вечером, а очнулась в реанимации. Мы боимся, что такое может повториться. Что делать? Железные решетки ставить на окна? Переезжать на второй этаж? Если кому-нибудь приходилось бороться с лунатизмом, подскажите способы, пожалуйста. Есть надежда, что это пройдет с возрастом?

Валерия, Брянская обл.

МАМА СЧИТАЕТ, ЧТО ОТЕЦ САМ ПРОВОЦИРУЕТ ПРИСТУПЫ

Моему отцу 60 лет. Вот уже два года он не может нормально ночью спать, мучают одышка и кашель. Днем работает, занимается хозяйством. А к вечеру у него начинается паника, становится напряженным, поднимается давление. Ложится спать и начинает кашлять, тяжело дышать, задыхается. Прошли лора, пульмонолога, невролога, кардиолога, сделали рентген легких — все в норме, в соответствии с возрастом. Никто не может назвать причину ночной одышки. Как-то поздно ночью у отца прихватило сердце, и его на скорой увезли в больницу. Мама считает, что отец сам провоцирует приступы. С вечера напрягается и боится, что все повторится. Кардиолог говорит, что по его части у папы проблем нет. Что нам делать?

Евгения, Тамбовская обл.

***

В «Айболите» №2 за 2018 г. прочитала письмо И. Новиковой из Астраханской области. Она писала, что вылечила мужа от алкогольной зависимости с помощью корней любистка и лавровых листьев. Я тоже очень хочу вылечить сына. Но в аптеках города любистка нет, и фармацевты не знают, где его можно заказать. Прошу читателей, у кого есть возможность, выслать мне наложенным платежом корни любистка.

Какимаш Ибраевна Абжикеева, ул. Королева, 88-1, Экибастуз, Павлодарская обл., Казахстан, 141208, тт. 8 (7187) 75-97-35, 8-705-159-66-68 (моб.)

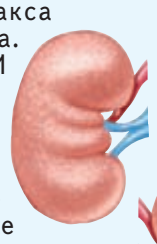
***

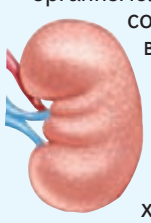
В нашем поселке живет хорошая молодая женщина. Ей 33 года. Родных нет, мама умерла два года назад. Зарабатывает тем, что ухаживает за бабушками. У нее трое сыновей. Ни надеть, ни поесть нечего. Двое детей не ходят в школу, потому что нет одежды, обуви и очков (а у них плохое зрение). Люди добрые, помогите этой женщине и ее сыновьям, кто чем может. Размер ее одежды — 52-й, обуви — 41-й. У детей — 42-й (рост 150 см), 38-й (рост 146 см), 36-й (рост 140 см). Размер обуви — 37, 38 и 41.

Без подписи, Волгоградская обл., тел. 8-905-395-90-41

Если съем хотя бы кусок сыра или колбасы, то сразу пью мочегонное

Сердечная недостаточность у меня уже давно, но до наступления климакса мало беспокоила. Всегда работала. И климакс кое-как пережила. Приливы, скачки давления, бессонница, панические атаки — все было. Но вот уже 4 года редко хожу в туалет по-маленькому. Если съем хотя бы кусок сыра или колбасы, то сразу пью мочегонное (фуросемид). Теперь вынуждена есть все без соли, так как из-за нее задержка жидкости. Даже кофе, соки, молоко, арбуз задерживают жидкость. Если жить впроголодь, пить только воду — все нормально. Я на все согласна, могу и без соли жить, но это, наверное, очень вредно для организма. Если после нормальной еды не выпью мочегонное, ночью просыпаюсь от высокого давления (160/110 мм рт. ст.) и сердцебиения (до 140 ударов в минуту). На несоленой диете давление 120/65 мм рт. ст., пульс — 80-85 ударов в минуту.





Анализы мочи хорошие, только повышена кислотность. Врач говорит, что надо нормально питаться, ведь почки у меня здоровые. Но я вынуждена питаться, как при почечной недостаточности, чтобы не было тахикардии и избытка жидкости в организме. Ограничиваю белок, соль и жидкость. Правильно ли я делаю? Может ли все это перейти в почечную недостаточность на фоне сердечной? К врачам давно не хожу, так как они назначают капельницы, которые тоже задерживают жидкость в организме. Отеков пока нет, ведь часто пью фуросемид. Как правильно питаться, чтобы продлить жизнь? Ведь я еще даже не на пенсии.

Алия, Кировская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Врач советует сделать шинирование, но я боюсь

Недавно обратила внимание на то, что зубы начали шататься, потом заныла челюсть. Пошла к стоматологу, но, к сожалению, уже с дикой болью, когда терпеть было невозможно. Врач сказал, что нужно удалить нерв и пролечить. Из-за того, что очень боюсь стоматологов, все сделали под общим наркозом. Но оказалось, это было только начало моих бед. Потом пришлось еще месяц ездить в поликлинику, и уже в двух зубах вычищали гной в канале. После запломбировали, но один канал плохо (из-за разветвления). Десять дней лечилась у пародонтолога... А зубы все равно как шатались, так и шатаются. Сейчас врач советует сделать шинирование, но меня очень пугает эта процедура. Вряд ли решусь на нее. Может, есть какое-то другое средство? Напишите, пожалуйста, те, кто может что-то посоветовать.

Ирина, Брянская обл.

Спешим помочь

ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ В ДОМЕ НЕ КУРИЛИ

Для Надежды из Ленинградской обл., автора письма «Астмой болею недавно, еще не знаю, чего ждать» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Я живу с астмой 8 лет. В 2012 году было обострение. Но в этом виновата сама — на работе нервничала, начала курить. Положили в больницу, лечили уколами, капельницами. Сейчас не курю, пользуюсь ингалятором, бывает даже, что не каждый день. Что могу сказать про симптомы. Да, они действительно характерны для периодов обострения. Из-за того, что не можете нормально дышать, организму не хватает кислорода. Когда снимете обострение, пролечитесь, все будет нормально. Самое главное — не курите и чтобы в доме не курили, избегайте всякой химии. Старайтесь не простужаться, берегите себя с удвоенной силой.

Наталья, Воронежская обл.

Шалят нервы? Смешайте свекольный сок с медом (1:1). Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение 10 дней.

МОЖНО ПОЛЕЧИТЬСЯ ПРОПОЛИСОМ

Для С. И. Маркушевой из Тамбовской обл., автора письма «Кашель вымотал и морально, и физически» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Да, трахеит — болезнь неприятная, по себе знаю. Вам надо сдать анализы и убедиться, что нет бактериальной инфекции. Потому что это может быть затяжная недолеченная инфекция. Обычно назначают антибиотики пенициллинового ряда. Плюс параллельно выписывают лекарство для поддержания микрофлоры кишечника и антигистаминное средство. Горло я обычно полощу фурацилином или «Хлорофиллиптом». Плюс можно просто капнуть на язык масляный «Хлорофиллипт» (это природный антибиотик), после чего нельзя ни есть, ни пить. Если нет аллергии, можно полечиться прополисом — тоже хорошо помогает. Есть даже очень эффективный спрей для горла с прополисом. Еще я рассасываю таблетки от боли в горле. Они смягчают его и избавляют от надрывного кашля. И, конечно, побольше теплого питья с медом и лимоном. Желаю вам здоровья!

О. А. Абазова, Карачаевск

СПАСАЕТСЯ МАМА УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИЕЙ

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

У моей мамы шпоры уже 10 лет. Не буду перечислять все, чем она пробовала лечиться, — это долго и местами смешно. Не тратьте время на разные компрессы, примочки и ванночки — эффекта от них ноль. Плантарный фасциит — это разросшаяся кость. Снаружи этот отросток никакое средство не уберет. Теоретически где-то есть хирурги, которые могут сделать операцию и удалить его, но мы таких не нашли. Спасается мама ударно-волновой терапией. Эффект эта процедура, конечно, приносит временный, поэтому ее приходится делать регулярно. Сейчас проходит курс из 3-5 процедур один раз в 7-8 месяцев (раньше чаще). В перерывах пьет противовоспалительные средства, старается снижать нагрузку на ногу, носит стельки. Когда есть плоскостопие, то стельки очень даже кстати будут. Только их надо делать по индивидуальному заказу. Ортопедическая обувь и стельки из магазинов — ерунда. Держитесь и не запускайте болезнь. Судя по маме, из года в год заболевание прогрессирует.

Ирина, Ростовская обл.

Перегиб желчного пузыря исправить нельзя, так как это врождённое. Главное — избегать застоя желчи...

Для С. Л. Орешкиной из Тверской обл., автора письма «Можно ли исправить перегиб желчного?» («Айболит» №1 за 2018 г.).

Если не лечить, то может появиться воспаление, образуются камни и поражается печень. Чтобы не было застоя, ешьте понемногу, но часто, так как при каждом приеме пищи желчный пузырь сокращается, и желчь выбрасывается для переваривания. Откажитесь от жирного, жареного, острого. Ешьте больше фруктов и овощей, пейте соки (тыквенный, томатный, яблочный, капустный рассол), настой шиповника, минеральную воду. Пища должна быть теплой — так она расширяет протоки, и желчь выходит свободно. Стимулируют выделение желчи настои бессмертника, пижмы, календулы, одуванчика, тысячелистника, подорожника. Пейте их по 1/3 стакана за 30 минут до еды. Курс — 3-4 недели. Два-три раза в год принимайте «Холагол» (по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды) или «Холензим» (по 1 таблетке 2 раза в день после еды), растительные препараты «Тыквеол» и «Хофитол». При болях можно выпить 2 таблетки дротаверина или сделать тюбаж. Взбейте 2 яичных желтка и съешьте. Через 5 минут выпейте стакан теплой минеральной воды. Лягте на правый бок, подложив грелку. Лежите так 20-30 минут, пока не потянет в туалет.

Больше ходите и делайте гимнастику.

* Круговыми движениями по часовой стрелке массируйте область вокруг пупка (лежа или сидя).

* Глубоко вдохните и прижмите ладонью живот к позвоночнику. При выдохе живот надуйте.

* Наклонитесь вперед-назад, вправо-влево. Прыгайте то на одной, то на другой ноге.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

Вы не полюбите дочку, пока не почувствуете, что она нуждается только в вас

Для женщины из Московской обл., автора письма «Лучше бы этого ребенка у меня никогда не было» («Айболит» №9 за 2018 г.).

Может, это кощунство — сравнивать ребенка и собаку, но, чтобы высказать свою точку зрения, приведу пример. У меня погибла собака. Было очень тяжело, и я купила щенка той же породы. Очаровательный, смышленый, но я не могла его полюбить, как погибшую собаку. И вдруг он очень тяжело заболел — отит, потом аллергия на лекарства. Целый месяц не отходила от щенка, взяла отпуск. Сменила несколько ветеринаров, сама всему научилась — и уколы делать, и ушки чистить. Все считали, что он все равно умрет, но я вцепилась в него мертвой хваткой и вытащила. И вот тогда поняла, что эта собачка — близкое и любимое мною существо. Вы не полюбите дочку, пока не почувствуете, что она нуждается только в вас, без вас пропадет. Ее жизнь, здоровье, будущее зависят только от мамы, а не от отца или няни. Как только это почувствуете, именно почувствуете, а не поймете, привяжетесь к малышке всем сердцем. Поручите старшего сына няне, а сами как можно больше времени проводите с дочкой, в том числе и ночью.

Ольга, Кострома

Обожглись?

■ ПОСЫПЬТЕ МЕСТО ОЖОГА ПИЩЕВОЙ СОДОЙ.

■ СНИМЕТ БОЛЬ И ПРЕДОТВРАТИТ ОБРАЗОВАНИЕ ВОЛДЫРЕЙ ПОВЯЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ТВОРОГА.

От потливости

ЗАЛЕЙТЕ 2 ст. ложки травы кровохлебки 1 стаканом кипятка. Настаивайте час. Делайте компрессы, примочки, ванночки.

ВТИРАЙТЕ в потеющие участки тела разведенный водой уксус (1/3 часть уксуса и 2/3 части воды).

ПРИ усиленной потливости протирайте кожу настойкой березовых почек на водке (5 ст. ложек почек на 1 л водки) 1-2 раза в день.

ЗАВАРИТЕ 1 ст. ложку смеси листьев, лепестков и плодов шиповника 2 стаканами кипятка. Настаивайте час, процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день.

ОТ повышенной потливости и при опрелостях кожи прокипятите цветки бузины черной в молоке (1:10) в течение 2-3 минут. Молоко слейте, а из цветочной массы делайте примочки.

ЗАЛЕЙТЕ 1 чайн. ложку сухих листьев шалфея 200 мл кипятка. Пейте настой по глотку в течение дня.

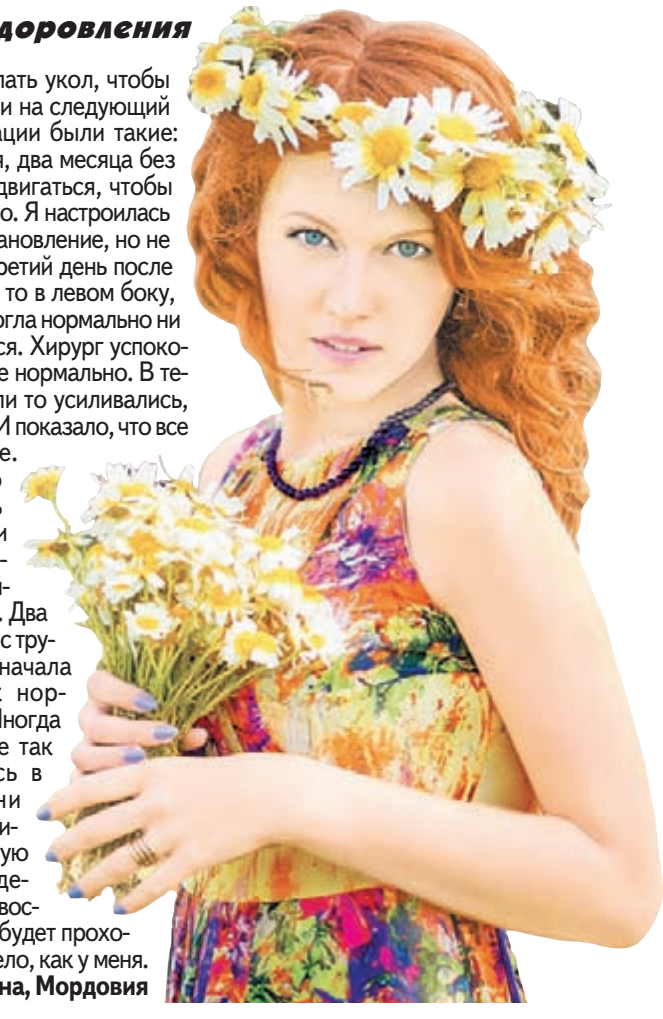
Пригодится — *История моего выздоровления*

В себя приходила + два месяца

Для Маргариты из Хабаровского края, автора письма «Через год после родов выросли две грыжи» («Айболит» №9 за 2018 г.).

Мне 25 лет, ребенку 5 лет. Сколько себя помню, всегда хотела заниматься спортом. Но меня ненадолго хватало — все быстро надоедало. Год назад увлеклась силовыми тренировками и почувствовала — это мое. Вроде и вес брала небольшой, и занималась регулярно, и за техникой следила. Но через 3 месяца над пупком заметила выпуклый шарик, который слегка болел. Оказалась, что это грыжа белой линии живота. Я сильно испугалась. Мне врач сказал, что нужна операция. И грыжа у меня не только из-за спорта, а из-за того, что во время беременности живот был большой. А тренировки подтолкнули развитие грыжи. Предложили два варианта: ушить собственными тканями или сетка. Я выбрала сетку, так как не планировала отказываться от спорта. Хирург посоветовал не тянуть с операцией, так как может произойти ущемление грыжи. Заверял, что операция легкая и через 10 дней все будет в порядке. Да, когда есть дети, обязательно нужно найти кого-то, кто будет помогать. Я сдала анализы, сделала ЭКГ. Три дня перед операцией тряслась от страха. С собой в больнице обязательно должна быть вода, так как после операции очень хочется пить. В день операции меня на каталке отвезли в операционную. Пришел анестезиолог, я рассказала о своих страхах. Он меня успокоил — и все, как будто телевизор выключили...

Проснулась от боли и тошноты, не могла открыть глаза и пошевелиться. Тошнило долго и мучительно, весь живот болел. Через 3 часа стало легче. Очень хотела есть, но мне сказали, что можно только утром. Ночью еда даже снилась. Вечером в позе буквы Г дошла до туалета. Несколько раз просила сделать укол, чтобы заснуть. Выписали на следующий день. Рекомендации были такие: две недели покоя, два месяца без спорта. Больше двигаться, чтобы все быстро зажило. Я настроилась на быстрое восстановление, но не тут-то было. На третий день после операции болело то в левом боку, то в правом. Не могла нормально ни спать, ни двигаться. Хирург успокоил, сказал, что все нормально. В течение месяца боли то усиливались, то проходили. УЗИ показало, что все органы в норме. Врач сказал, что это может быть из-за нервов или спазмов. Посоветовал жить спокойно и без стрессов. Два месяца двигалась с трудом. На третий начала возвращаться к нормальной жизни. Иногда болит, но уже не так сильно. Надеюсь в скором времени возобновить тренировк. Я рекомендую операцию, надеюсь, не у всех восстановление будет проходить так тяжело, как у меня.



Антонина, Мордовия

Чистим чисто

Один день на огурцах и кефире

Это позволит не только сбросить вес, но и почистить почки, желчные пути и печень.

С вечера приготовьте 1 кг свежих овощей и разделите их на 5 одинаковых частей — каждую будете съедать за один присест.

На завтрак, обед и ужин готовьте салат: нарежьте огурцы, посыпьте их укропом, петрушкой или другой сезонной зеленью и заправьте растительным маслом (лучше, конечно, оливковым). Соль не добавляйте. Запейте все это стаканом кефира. На второй завтрак и полдник тоже будут огурцы, но уже не в виде салата, а с кожурой и без соли. Напиток — простая вода. Перед сном выпейте еще один стакан кефира.

Чтобы поддерживать себя в форме, возьмите за правило еженедельно устраивать огуречно-кефирные разгрузочные дни, пока не закончилось лето. А если чувствуете в себе силы, придерживайтесь такой диеты 3-5 дней.

Завтрак: салат из огурцов и свежей зелени, заправленный несладким йогуртом или нежирной сметаной, кусочек хлеба.

Обед: салат из огурцов и китайской капусты, заправленный растительным маслом, отварная куриная грудка без соли.

Полдник: салат из огурцов и вареных яиц с нежирной сметаной, кусочек черного хлеба.

Ужин: салат из огурцов, помидоров, сладкого перца, заправленный лимонным соком и 1 чайн. ложкой растительного масла.

Р. Я. Еремеева, врач-диетолог

Доктор вишня

● **Не можете заснуть?** Залейте 1 ст. ложку вишен 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе 2 часа, процедите и выпейте перед сном. При мигрени и головной боли в старину на лоб накладывали размятую мякоть вишни.

● **При гипертонии** залейте 1 чайн. ложку измельченных плодоножек вишни 1 стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 15-20 минут, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

● **Болят суставы?** Залейте 1 ст. ложку измельченной коры вишни 1 стаканом холодной воды, настаивайте в течение 4-5 часов. Затем кипятите 5 минут, остудите, процедите. Принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день в перерывах между едой.

Овсяной кисель укрепит почки

Когда я слегла с пиелонефритом, сразу стала изучать, какие продукты укрепляют почки. В результате научилась варить кисель, который мне помог. Заливала 1 стакан овса 1 л молока и кипятила на очень маленьком огне, пока объем молока не уменьшался наполовину. Снимала с огня, остужала и пила этот вкусный кисель по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день до полного выздоровления. Теперь я здорова, но часто варю такой кисель — он не только вкусный и полезный, но и очень сытный. С утра получается полноценная замена завтраку.

А. И. Сироткина, Московская обл.

Теперь эта пахучая травка всегда на моём столе

Мой желчный пузырь работает плохо, и из-за этого еда плохо переваривается. Еще врач поставил диагноз пониженная кислотность желудочного сока. Приходилось соблюдать диету. Я начала искать продукты, которые помогли бы поддерживать здоровье желудка и активнее выделяться желчи. Летом на 3 месяца поехала на дачу — там и нашла такой продукт. Стала каждый день есть укроп и поняла, что пропали тошнота и дискомфорт в желудке. Я всего лишь регулярно добавляла в салаты и супы зелень укропа. Ну и конечно же любимое блюдо — вареная картошка с укропом. Теперь эта пахучая травка всегда на моем столе.

И. Н. Колчина, Псковская обл.

От бородавок

■ СМЕШАЙТЕ СОК ХРЕНА И ПОВАРЕННУЮ СОЛЬ (ПО ВЕСУ 1:1). АККУРАТНО ВТИРАЙТЕ СМЕСЬ В БОРОДАВКИ ДО ПОЛНОГО ИХ ИСЧЕЗНОВЕНИЯ.

■ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВТИРАЙТЕ В БОРОДАВКИ СОК КИСЛЫХ ЯБЛОК. ПОЛЕЗНЫ И КОМПРЕССЫ ИЗ СОКА.

■ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ КАШИЦУ ИЗ НЕСПЕЛОГО ИНЖИРА В ВИДЕ КОМПРЕССА.

Как там, у них?

В Греции умеют долго жить

И В ГОРАХ, И НА РАВНИНЕ В ЭТОЙ СТРАНЕ МНОГО ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ОТ 90 ДО 115 ЛЕТ.

Секреты долгожителей Греции

Чтобы стать долгожителем, стоит поучиться у греков. И в горах, и на равнине в этой стране много пожилых людей от 90 до 115 лет. Главное, что позволяет им жить до преклонного возраста, — лимоны, оливковое масло и чистая горная вода. И жители гор, и обитатели равнин ведут активный образ жизни и не нуждаются во врачебной помощи.

В горах больше рекордсменов

Несмотря на суровые условия, в горных селениях больше долгожителей. А те, кому исполнилось больше 100 лет, встречаются только в горах. В горных селах в домах нет никакого отопления, кроме печек-буржуек. И это при том, что зимой температура нередко опускается до минус 5-10°С. В рационе горных долгожителей нередко присутствует мясо, в основном баранина. Готовят из нее не реже 3 раз в неделю. Там почти нет фруктов, зато круглый год на столе в изобилии вино, сыр из овечьего молока и дикорастущая зелень. И конечно же чистейшая питьевая вода из горных родников. Нередко встречаются старики старше 100-110 лет, совсем не пользующиеся лекарствами.

Долгожители на островах

На островной равнине Греции самой старой долгожительнице исполнилось 95 лет. Еще недавно не редкостью были и столетние старики. Типичное семейное заболевание для этих мест — сердечная аритмия, но долгожители к ней адаптировались. Питаются жители равнины в основном рыбой и морепродуктами. Мясо употребляют редко, по большим праздникам. Зато частое употребление спиртного в большом количестве не считается чем-то зазорным. Летом из-за ежегодной засухи мало свежих фруктов. Зато зимой всегда в изобилии апельсины, лимоны и пряная зелень. Жители равнины предпочитают козий сыр. Круглый год у греков на столе лимоны, виноградное вино, оливки и масло из них. В состав практически каждого блюда входит лимонный сок. Питьевая вода на равнине жесткая и соленая. Несмотря на это, пожилые островитяне пьют ее, а не бутилированную.

Прикинь на себя

Исключите пищевой мусор

Чтобы иммунитет был крепким, вес — стабильным, стул — регулярным, очищайте организм от шлаков. Это правило действует для людей всех возрастов. Но начинать очищение надо не с введения в рацион каких-то особенных продуктов, а с исключения из него пищевого мусора. К нему относятся все продукты длительного хранения и то, что можно использовать в пищу в готовом виде. Сейчас практически каждый продукт содержит вкусовые добавки, загустители, ароматизаторы и заменители.

В категорию «пищевой мусор» входят магазинные пельмени, хлеб, кондитерские изделия, алкоголь и искусственно произведенные напитки. Не может быть натуральным сок, упакованный в коробки, срок годности которого больше 3 дней.

То же относится к мясо-молочным продуктам со сроком годности больше 3 дней, а к сметане и творогу — больше одной недели.

При анемии

ЗАЛЕЙТЕ 3 СРЕДНИХ ЯБЛОКА С КОЖУРОЙ 1 Л КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ. ВАРИТЕ 10 МИНУТ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ДОБАВЬТЕ МЕД ПО ВКУСУ, ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

Три целебные настойки для здоровья сердца

Когда у мужа появились проблемы с сердцем, лечила его так. Для укрепления сердца и сосудов готовила целебную смесь. Натирала на терке 2 лимона с цедрой. Пропускала через мясорубку по 200 г кураги, изюма и чернослива, добавляла 0,5 кг меда и все перемешивала. Супруг ел по 1 ст. ложке натощак, пока смесь не закончилась. А еще сама придумала такое средство. По 200 г ягод калины, боярышника и шиповника по отдельности заливала 0,5 л водки, настаивала 10 дней в темном месте, процеживала и соединяла все три настойки. Муж пил смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, разбавляя водой. Помимо этого, заваривала в термосе как чай цветки боярышника и шиповника. Чувствовать себя муж стал гораздо лучше.

И. Н. Лопухина, Тульская обл.

Обедаем дома

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ФАСОЛЬЮ

1,2 кг телятины, 2 моркови, 250 г стручковой фасоли, 80 г натертого сыра, паприка, перец и соль по вкусу.

Кусок телятины начните разрезать снизу, раскройте как книгу и сформируйте прямоугольник. Отбейте, посыпьте паприкой, солью, перцем. Брусочки моркови варите с фасолью в течение 5-6 минут. На телятину выложите слой моркови, затем фасоли. Посыпьте сыром. Сверните в рулет, заправьте края внутрь и перевяжите. Посыпьте паприкой, перцем, солью. Положите рулет в форму и влейте полстакана воды. Запекайте при 200°С 20 минут, затем при 180°С еще час. Периодически поливайте образующейся жидкостью.

ПХАЛИ ПО-ГРУЗИНСКИ

0,5 кг капусты, свеклы и шпината, 100 г грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, кинза, 1 ст. ложка винного уксуса, молотый красный перец, соль и специи по вкусу.

Грецкие орехи пропустите через мясорубку, добавьте толченый чеснок, перец, пряности, измельченную кинзу, уксус, посолите. Капусту и свеклу отварите, свеклу очистите. Шпинат припустите, откиньте на дуршлаг. Пропустите овощи через мясорубку. Добавьте ореховую смесь к овощной. Сформуйте котлетки, выложите на блюдо, украсьте зеленью и овощами. Можно приготовить пхали из разных видов овощей.

ЛЕПЁШКИ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ

1/2 стакана кефира, 50 г сыра, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, растительное масло, 1/2 чайн. ложки соды, 1 чайн. ложка сахара, соль. Для начинки: 1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза, зеленый лук.

Всыпьте соду в кефир, перемешайте и дайте постоять 2 минуты. Добавьте тертый сыр, взбитое яйцо, 1 ст. ложку масла, щепотку соли. Всыпьте через сито муку и замесите тесто. Лук нарежьте, смешайте с яйцом и майонезом. Отщипните небольшой кусочек теста, раскатайте в лепешку. На середину положите луковую начинку, защипните края и немного раскатайте лепешку. Обжарьте в раскаленном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Сытные оладьи на скорую руку из брокколи с сыром

Попробуйте приготовить оладьи из брокколи — это питательное и легкое в приготовлении блюдо. Понадобится 300-400 г брокколи, 2 ст. ложки хлебных крошек (или панировочных сухарей), 2 яйца, 50 г твердого сыра. Промойте брокколи, удалите все грубые части, измельчите ножом. На мелкой терке натрите сыр. В миске соедините измельченную капусту, хлебные крошки, яйца и сыр. Посолите, добавьте специи. Хорошо перемешайте, чтобы все склеилось между собой. Выкладывайте ложкой на смазанный маслом противень и запекайте в духовке 35 минут при 180°С.

И. Н. Шаповалова, Томск

А какой запах от этой шарлотки — не передать словами!

В моей семье есть фирменный рецепт цитрусовой шарлотки, которая нравится и взрослым, и детишкам. А какой запах разносится по всей квартире — не передать словами!

Понадобится 2 апельсина, 3 яйца, по 1 стакану сахара и муки, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки сливочного масла. Муку просеиваю, добавляю сахар и яйца и замешиваю тесто. Апельсины очищаю, нарезаю кружочками, выкладываю в тесто. Всыпаю измельченные орехи и перемешиваю. Тесто выкладываю в форму, смазанную маслом, и выпекаю 20 минут при 200°С. Готовую шарлотку посыпаю сахарной пудрой.

И. Ромашкина, Владивосток

В доме малыш

МОРКОВНЫЕ ЗРАЗЫ

2 моркови, 100 г творога, 1 ст. ложка манки, 120 мл молока, 2 яйца, по 1 чайн. ложке сахара, муки и сливочного масла, соль.

Морковь нашинкуйте соломкой и сварите в молоке. Добавьте манку и варите еще 5 минут. Слегка остудите, добавьте яйцо. Сформуйте небольшие лепешки, на середину каждой положите протертый творог, смешанный с сахаром и яйцом. Края соедините, обваляйте зразы в муке и запеките. Перед подачей полейте растопленным маслом.

КЛЁЦКИ С ВИШНЕЙ

2 стакана молока, 1/2 стакана манки, 1 яйцо, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана вишни, ванилин, сахарная пудра.

Молоко вскипятите, всыпьте в него тонкой струйкой манку и варите до получения густой каши. Остудите, добавьте яйцо, ванилин, размешайте. Сформуйте небольшие шарики и поджарьте их в масле. Подавайте горячими, посыпав сахарной пудрой, с вишней.

Пальчики оближешь — *Советуем приготовить*

Курочка с овощами

КУРИНОЕ МЯСО ПОМОГАЕТ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ, ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ, НОРМАЛИЗОВАТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ. А В СОЧЕТАНИИ С ОВОЩАМИ ОБЛЕГЧАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ.

Запеченная с цветной капустой

1 кг куриных голеней, 750 г молодого картофеля, 500 г цветной капусты, 300 г шампиньонов, 3 зубчика чеснока, 150 мл майонеза, по 1/2 чайн. ложки сушеного молотого базилика и черного молотого перца, 1,5 чайн. ложки соли, растительное масло.

В майонез выдавите чеснок, добавьте базилик, перец, соль и перемешайте — соус готов. Картофель вымойте и варите 10 минут. Обмажьте картофель и голени половиной соуса и выложите на дно смазанного растительным маслом противня. Цветную капусту разберите на соцветия и варите в кипящей воде 3 минуты. Вместе с грибами обмажьте оставшимся соусом и выложите к курице с картофелем. Запекайте в духовке при 180°С 30 минут.

Чахохбили со сладким перцем

1,5-2 кг курицы, 1,3 кг помидоров, по 400 г сладкого перца и лука, 3-4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 острый перчик, небольшой пучок кинзы, черный молотый перец, 1 чайн. ложка приправы хмели-сунели, растительное масло, соль.

Курицу нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на масле до румяной корочки и выложите на тарелку. В этом же масле до золотистого цвета обжарьте нарезанный полукольцами лук. Выложите в него кусочки курицы и тушите 5-7 минут. У помидоров снимите кожицу и нарежьте кубиками. Соломкой нарежьте перец, чеснок — кружочками. К курице выложите перец, тушите 5 минут, затем помидоры и томатную пасту, перемешайте, посолите и поперчите и тушите под крышкой 10 минут. После чего добавьте чеснок, острый перчик (нарежьте колечками и удалите семена), хмели-сунели и держите на огне еще 5 минут. Готовое блюдо посыпьте кинзой.

Ароматное соте с фасолью

500 г куриного филе, 200 г лука, 1 морковь, 150 г сладкого перца, 400 г помидоров, 300 г фасоли, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль, растительное масло.

Сварите фасоль в пресной воде. Куриное филе порежьте кубиками и обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. Посолите по вкусу. Лук порежьте полукольцами, морковь — кружочками, а затем четвертинками. В мясо добавьте лук и обжарьте до золотистого цвета. Затем выложите морковь и тушите 3 минуты. Помидоры на 5 минут залейте кипятком, воду слейте и очистите от кожицы. Порежьте кубиками, добавьте мякоть в казан к мясу с овощами и тушите 3 минуты. Сладкий перец и чеснок порежьте соломкой, выложите в казан и держите на огне 3 минуты. Затем добавьте фасоль, доведите до кипения и тушите на среднем огне 3 минуты. Посолите и поперчите по вкусу.

Ягода-малина

Аппетитно

ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

300 г малины, 450 г творога, 200 г сметаны, 15 г желатина, по 3/4 стакана сахарной пудры и сахара.

Желатин замочите по инструкции на упаковке. Сметану, творог и пудру взбейте до однородной массы. Отдельно взбейте малину с сахаром (оставьте немного ягод для украшения). Желатин разделите на 2 части. Одну подогрейте до растворения, влейте в творожную массу и быстро размешайте. Выложите в стеклянную форму и поставьте в холодильник до застывания. Подогрейте вторую часть желатина и влейте в малину. Размешайте и вылейте на застывший творожный слой. Остудите в холодильнике. Сверху украсьте ягодами малины и листиками мяты.

ЛЕТНИЙ ЗАВТРАК

По 2 стакана малины и натурального йогурта, 1/2 стакана овсяных хлопьев, по 1/4 стакана семечек подсолнуха и меда, 1 чайн. ложка молотой корицы.

Размешайте половину йогурта с медом и стаканом измельченной малины. Вторую половину смешайте с овсяными хлопьями и семечками. Выложите слоями в 4 стакана, каждый слой посыпая корицей. Поставьте в холодильник. Подавайте, украсив ягодами.

Я редко бываю на могилах матери и отчима. Делаю это через силу. Не хочу!

Я родилась, когда матери исполнилось 18 лет. Замуж она вышла по залету, я была нежеланным ребенком. Через пару лет родители развелись. Отчим — мамин ровесник. Я, тощий подросток, в 13 лет вдруг превратилась в девушку с выразительными женскими формами. Это вызвало нездоровый интерес отчима. А мама увидела во мне соперницу и стала обвинять в том, о чем я толком не знала. И страшная, и фигура у меня ужасная, и хожу не так. Вбила мне в голову массу женских комплексов.

Когда я стала взрослой, мама все добивалась правды — было или не было? Не было! Но попытки случались. И я готова была убить отчима. Он это понял и ненавидел меня. Мать держалась за него, имея печальный опыт развода и двоих детей от первого мужа. Отчим хорошо обеспечивал семью, воровал. А на меня от отца шли неплохие алименты.

В 15 лет я уехала из дома, нельзя было оставаться. Во всех мужчинах я видела врагов, а секс вызывал отвращение. Лишь под 30 лет я вышла замуж. К счастью, муж оказался моряком. Притерпелась, живу в единственном браке уже пятый десяток. Муж, дети, внуки... Детские и подростковые проблемы вроде пережиты. Но я так и не смогла простить мать. Обиды чреваты онкологией, и в 21 год я заболела, попала в клинику. Была без денег, без белья. Никто ко мне не приехал.

В последнее 10 лет перед уходом на тот свет матери и отчима пыталась наладить теплые отношения. И все равно оставалась нежеланной. Обоих похоронила с разницей в один год. В наследстве они меня не упомянули.

«И остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должником нашим...» А вот не получается простить. Я пытаюсь оправдать отчима, чужого человека. Понимаю, что, когда мужчине едва за 30 и под носом раскрывается юный цветочек, трудно держать себя в руках. Но понять мать не могу, потому что уже сама мать и бабка. Иногда хожу в храм. Редко бываю на могилах. Делаю это через силу. Не хочу!

Н. В., Воронежская обл.

Ищите счастье в деревне

Жители сел и деревень чувствуют себя в 8 раз счастливее жителей крупных городов. И это несмотря на то, что зарплата у горожан гораздо выше и безработных в городах намного меньше. По мнению ученых, причина в том, что городским жителям элементарно не хватает времени побыть с семьей, встретиться с друзьями... Помимо этого, в городах расходы на жилье на 30% больше, чем в селе, это вызывает тревогу и стресс. А еще горожане чувствуют себя незащищенными из-за преступности.

ЛАПША из писем читателей

Помню, один дедуля, мой сосед по дому, говаривал: «Воровать нельзя — посодют, надо приворовывать». Вот что значит старая закалка!
Андрей, Кемеровская обл.

***

Очень люблю поесть. Частенько сажусь на диету, чтобы потом иметь возможность есть еще чаще и больше.
Инга, Екатеринбург

***

Мои доходы увеличиваются с каждым днем. А с каждым вечером уменьшаются!
Елена, Набережные Челны

***

Планировать отпуск мне всегда очень легко. Начальник говорит, когда, а жена — где.
Антон, Московская обл.

Он ввёл в круг богатеньких, где меня рвали на части

Выросла я в глухой провинции. Шансы там были лишь на то, чтобы найти себе более-менее непьющего мужа, родить детей, лузгать семечки и выживать. Этого не хотела, поэтому уехала в большой город. Цеплялась за все руками и ногами, иногда шла по головам, иначе можно всю жизнь прождать судьбоносного случая. Учиться пошла на психолога, потому что сейчас модно копаться в себе. Знакомилась со всеми подряд, фильтруя «ненужных» и «нужных». Мне повезло, среди клиентов появился богатый дядечка. Говорила не то, чему учили в вузе, а то, что он хотел услышать. Он в мозгах своих разрешал копаться. Так что пела ему в уши желаемое: «Вы правы, ничего не стоит менять...» А тут случилась удача у моего клиента-любовника, с ней он связал меня — и понеслось. Он ввел меня в круг богатеньких, где меня рвали на части. А я не только брала деньги за свои услуги, но и много чего другого. Изменилась внешне, внутренне. Я стала лучше, точно вам говорю. Счастливее пока нет, но еще молодая, успею. А пока наращиваю капитал, продолжаю ползти выше. Знаю, у меня все получится. Завидуйте!

Ангелина, Москва

Секреты здорового сна

КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬСЯ КО СНУ? ДОСТАТОЧНО ЛИ ДЛЯ ЭТОГО ПРОСТО ПОСТЕЛИТЬ ПОСТЕЛЬ И НАДЕТЬ ПИЖАМУ?

Ложимся до двенадцати

В какое время лучше всего ложиться спать? Как можно раньше, точнее — до двенадцати часов ночи. Именно при таком режиме человек успевает выспаться и восстановить силы, а проснувшись пораньше, успевает переделать много дел за время утренней активности — с пяти утра до полудня.

Вечерние ритуалы

Перед сном мы умываемся, чистим зубы, принимаем ванну или душ, переодеваемся. Казалось бы, эти действия доведены до автоматизма. Но что делать, если по какой-то причине на это нет ни времени, ни сил? Например, если чем-то были заняты допоздна, после чего чувствуете себя совершенно измотанными и есть только одно желание — поскорее спрятаться под одеялом. Но мы же знаем, что нельзя лечь спать не умывшись, не почистив зубы. Приходится ухаживать за собой через силу, что само по себе приравнивается к подвигу. Есть маленькая хитрость, которой можно воспользоваться, если точно не знаете, когда ляжете спать. Назначьте время, когда будете совершать ежевечерний ритуал — например, в десять часов вечера. В это время все сделайте, а дальше — как пойдет: получится, сразу ляжете спать, а, может быть, еще поработаете, посмотрите телевизор или почитаете. Но, как бы ни затянулись эти занятия, вы уже будете готовы ко сну, останется только устроиться поудобнее.

Ванна, массаж, маски

Чтобы сон принес пользу, незадолго до него поухаживайте за собой на все 100%. Взамен традиционного душа можно принять ванну с морской солью или отваром трав, установив рядом свечи или аромалампу. Можно смазать тело кремом или маслом и, никуда не торопясь, посидеть на полотенце, пока все впитается. Или намазать кремом ноги, а для лучшего эффекта надеть сверху хлопковые носочки. Принесут пользу и массаж ног и рук, маски для лица и волос. Чем больше сделаете «подходов» к своему телу, тем ухоженнее оно себя почувствует и охотнее расслабится перед сном.

«Я ваш зять!»

Такой случай

ИЗ ГОЛОВЫ НЕ ВЫХОДИТ НОВОЯВЛЕННЫЙ «ЗЯТЕК». ОТКУДА ОНИ СЕЙЧАС ТАКИЕ СМЕЛЫЕ БЕРУТСЯ?

Прихожу в школу за дочкой — она учится в седьмом классе. Ищу ее глазами, ищу, вдруг передо мной вырастает подросток. Смело так подходит и говорит: «Здравствуйте, я ваш будущий зять!» Я так и села на подоконник. Вика мне ни слова ни о какой любви. Валера быстро ввел меня в курс дела: «Вы только не волнуйтесь, мы вас не подведем. Учеба прежде всего. К экзаменам подготовимся, потом в институт поступим. Может быть, на пятом курсе распишемся. Свадьба — это дорого. Лучше путешествие. На всю жизнь запомним». На этом интересном месте появилась моя дочь. И хоть бы покраснела! По дороге домой я все выспрашивала Вику, насколько все серьезно? Она на меня посмотрела по-взрослому: «Мы с ним однолюбы, но в жизни все бывает». Мудрая не по годам, мать за пояс заткнула. Дальше не стала лезть ей в душу.

Из головы не выходит «зятек». Откуда они сейчас такие смелые? Что дальше? Когда надо волноваться и принимать меры? А потом вспомнила себя — дочка ведь в меня пошла. Я сама вышла замуж за одноклассника. В ее возрасте мы не замечали друг друга. А на выпускном озарил нас свет любви и привел к браку.

Мужу рассказала о встрече в школе, он сначала хохотал, а потом замолчал и говорит: «Тещенька, пеки блины и зови в гости зятя». Пока подожду. Вот в институт поступят, тогда...

Т. Б., Ульяновск

Как там у них, в Японии?

Улепётывай!

Переводить старушку через дорогу, поднимать коляску молодой маме в подземном переходе, не хлопать дверью перед носом человека, который идет следом за вами, — этому учат российских детей. Японцы же считают, что находиться рядом с незнакомым человеком, которому требуется помощь, опасно для жизни. Это может оказаться уловкой преступника, который пытается войти в контакт с жертвой. Поэтому японским детям запрещают общаться с чужими людьми. Их учат в любой непонятной ситуации убегать подальше. И если в Японии спросить ребенка, который час, то он улепетывает со всех ног — и это норма. Взрослые тоже недалеко ушли от детей.

Обсудим?

В 45 баба — ягодка, но одна...

ПЕРВЫЕ ЗВОНОЧКИ ТОГО, ЧТО В 45 ОСТАНЕШЬСЯ ОДНА, НАДО СЛЫШАТЬ В 25.

Можно было купить книжку и почитать умные советы — «Как удержать мужа», «Как сберечь семью». В 25 не подумала? Идем дальше. Если женщина осталась одна в 45, это означает, что, скорее всего, опыт, накопленный ею, отрицательный. Мужчина, женившись на такой, не получит друга, понимающую женщину, которая будет ждать его до утра дома, пока он в поте лица трудится. Умудренная опытом женщина скажет: «Да пошел ты...» Как отреагирует мужчина на эти слова — понятно... При этом кто из женщин хочет жить с алкашом или сторожем, автомойщиком? Нет, все хотят миллионера... А миллионер достиг успеха благодаря своим незаурядным способностям. Такие мужчины по складу характера — властители. Они не могут быть подкаблучниками с пятницы по воскресенье, а в понедельник приходить в офис и зарабатывать миллионы. Ну и зачем им 45-летние железобетонные подруги жизни? Заметьте, мы сейчас ни слова не говорим о признаках старения.

Успокоим взрослых женщин: любой профессиональный бабник, из тех, что описаны Мопассаном, прекрасно знает — с юными девушками секса нет. Есть эмоциональный всплеск, а качественный секс может быть со зрелой женщиной. Сексуальную привлекательность женщины теряют, лишь живя с дураками. Если вы кому-то кажетесь сексуально непривлекательными, надо не раздумывая бежать от таких... Поскорее и подальше.

Моя бывшая Люся, Люсечка, в сто раз лучше всех этих Люсек

АйБолит

С женой Люсей мы разошлись два года назад по моей вине. Сами понимаете, десять лет брака. Надоело... Страсть выдохлась. И потянуло меня на сторону. А Люська терпеть не стала, на развод подала. Разъехались, и у каждого своя жизнь началась. Женщины на меня прямо бросались, а мне все как-то по барабану. Одна вроде ничего, но слишком худая, у другой лицо какое-то нечистое, третья слишком маленькая, четвертая... Наконец, нашел симпатичную. И главное, Люсей зовут. Я даже обрадовался: путаться после жены не буду. Встретились в кафе, посидели, а она вдруг начала допытываться: есть ли квартира, сколько сбережений, прописан ли, как с женой площадь делить будешь? Я обалдел! «Ты следователь, что ли?» — спрашиваю. А она: «Ага». И правда, полицейским оказалась! Сбежал я от нее.

Потом опять Люся попалась. Правда, представилась Люсиндой, но один черт. Тут же потащила в бассейн. Видно, мечтала во всей красе предстать. А я плавать не умею. Сказал, что пойду куплю абонемент, а сам смотался из бассейна. Ночью лег дома спать — и задумался. Моя-то бывшая Люся, Люсечка, в сто раз лучше всех этих Люсек. Вопросами меня не мучила, готовила мои любимые пельмешки, в бассейн не таскала. И секс у нас был что надо. Короче, встал утром, позвонил бывшей и пошел каяться! Помирились. На днях опять жениться будем.

Николай, Новосибирск

Для вас, мадам — *Советы психолога*

Не будьте мужу мамулей!

ИЗБЕГАЙТЕ СИТУАЦИЙ, В КОТОРЫХ МУЖЧИНА БУДЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕ СИЛЬНЫМ И СМЕЛЫМ МУЖИКОМ, А МАМЕНЬКИНЫМ СЫНКОМ.

1 **Когда вы очень волнуетесь.** «Напиши, как доедешь, я буду волноваться... И аккуратнее, не гоняй... И в пробке аккуратнее. А ты еще и не пристегиваешься. Ты уже едешь?.. Почему ты не отвечаешь? Я сейчас с ума сойду...» Дайте мужу ехать, идти! Прекратите контролировать. Так вы проявляете не любовь и заботу, а перекрываете кислород. Пугаете тем, что теперь он может делать все только с вашего разрешения.

Замуж надо выходить после 70, когда скучно станет. А если и в 70 все замечательно, то можно еще в девках хулиганить и хулиганить!

2 **Следите за его здоровьем.** Лена с Виталием были коллегами. Он красивый крутой специалист и очень ей нравился. Однажды на фирме проводили мероприятие на открытом воздухе. Была осень. Виталий таскал коробки. Такой сильный, высокий. Когда скинул куртку и остался в одной майке, стал еще красивее. Лена подошла и хотела сказать что-то игривое, а вместо этого посмотрела строго и сказала: «Виталик, надень куртку, ветер!» Он закатил глаза и ответил: «Мне нормально, мам!» Романтический момент был упущен. Запомните: мужчина может сам контролировать, тепло ему или холодно.

3 **Напоминаете по сто раз.** «Ты купил брокколи?.. Не забудь купить брокколи!.. Ну как там брокколи?.. Наверняка забудешь купить, поэтому напоминаю. Купи...» Что чувствует мужчина? Что вы считаете его дураком. И доверить ему можно только вынос мусора. Ведь он явный неудачник. Поэтому лучше пишите список.

4 **Все время его спасаете.** Света все знает лучше. Игорь, ее муж, уже с этим смирился. Он просто кивает. Но однажды психанул и он. Света села за руль, Игорь сел вперед пассажиром. И когда жена резко затормозила, то автоматически выбросила руку вперед и придержала мужа, чтобы он не дернулся от резкого торможения. Игорь посмотрел сурово и сказал, что ему уже 43 года, а не 3, а от такой «маминой» заботы он чувствует себя инвалидом.

Забота — это хорошо. Но такие перегибы больше похожи на демонстрацию, мол, я умнее, выше, сильнее. Ни один мужик этого не потерпит.

5 **Говорите, что надеть, и помогаете одеваться.** Под «помогаете» подразумевается не сексуально завязать галстук, прижавшись к нему и томно посмотрев в глаза. А именно помощь. Он надевает майку, а вы, проходя мимо, одергиваете ее сзади. Или достаете ему из шкафа нужное пальто. Когда женщина говорит мужчине, что он должен надеть, — это для мужчины сигнал: «Я ей не нравлюсь. Переделывает».

6 **Будите его до победного.** Когда ваш муж был маленький, мама будила его в школу. Раз подойдет, два, три... Не будьте утренней мамулей! Самое большее и лучшее, чем можно постараться разбудить мужчину, это страстные поцелуи.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Умные мысли

■ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН НАЙТИ ПРАВИЛЬНУЮ ЦЕЛЬ В ЖИЗНИ, А ЖЕНЩИНА — МУЖЧИНУ С ПРАВИЛЬНОЙ ЦЕЛЬЮ.

■ УМНОЙ ЖЕНЕ НИКОГДА НЕ ПРИДЕТ В ГОЛОВУ ЗАПРЕТИТЬ МУЖУ ЕЗДИТЬ НА РЫБАЛКУ. А МУДРАЯ ЕЩЕ И ПОМОЖЕТ СОБРАТЬ ТУДА ВЕЩИ И... ДЕТЕЙ.

Цифры и факты

■ МУЖЧИНЫ, СОСТОЯЩИЕ В БРАКЕ, НА 50% РЕЖЕ СОВЕРШАЮТ САМОУБИЙСТВА, ЧЕМ ХОЛОСТЫЕ.

■ ЖЕНАТЫЕ МУЖЧИНЫ ЗАНИМАЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКИЕ ДОЛЖНОСТИ НА РАБОТЕ.

■ СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ СНИЖАЕТ ЖЕЛАНИЕ ВЫПИТЬ ИЛИ ПОКУРИТЬ. БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ АЛКОГОЛИКОВ И КУРИЛЬЩИКОВ ОДИНОКИ.

Ароматы семейного счастья

Примите ванну с эфирными маслами или сделайте с ними массаж, зажгите свечу, пропитанную маслом.

■ Жасмин применяют для того, чтобы поскорее облегчить душевную боль и забыть несчастную любовь.

■ Грейпфрут и табак помогают отвлечься от повседневной суеты и относиться к проблемам с легкостью, не принимая их слишком близко к сердцу.

■ Ладан возрождает и усиливает чувства. Использовать это эфирное масло нужно в те моменты, когда начинаете испытывать отчуждение.

■ Масло розмарина помогает вернуть мужа в семью. Оно охладит горячую голову и заставит мыслить разумно.

■ Розовое масло смягчает сердце, внушает спокойствие и терпение.

■ Мятное масло способно сдерживать чувственные порывы. Уравновешивает эмоции сильно влюбчивых супругов.

И я шла к нему как крыса на звук дудочки...

АйБолит

Меня все качает и качает туда-сюда. Вначале я лечу вверх, и это значит, что у нас все хорошо: меня засыпают приятными словами, подарками, вкусно кормят, любят, везде водят с собой, хвалят в гостях. А затем полет вверх заканчивается, и я лечу вниз... Знаете, как это страшно? Ухаешь вниз, получая словесные и физические оплеухи непонятно за какие грехи. Это больно, унизительно, и ты не можешь понять. Почему еще вчера любящий мужчина сегодня превратился в злобного зверя? Мне кажется, он хочет уничтожить меня. А пока я еще жива, играет со мной, мучая и издеваясь. Пыталась убежать от него, но он возвращал. Уговорами, клятвами, обещаниями. И я шла как крыса на звук дудочки. Что делать? Качели все чаще летят вниз, и я вот-вот врежусь и разобьюсь! Или попробовать спрыгнуть? Все равно убьюсь...

Анна, Екатеринбург

Жаловался Коля, что по ночам его кто-то душит

С детства не боюсь домового. Меня с ним еще бабушка в деревне познакомила, показав однажды в сумерках мохнатый шар с глазками. Он на нас зыркнул и укатился за печку. Она же научила его подкармливать, чтобы не шалил и хорошо охранял свои владения. Я и в городе о нем не забывала. В будни кашку на блюдечке ставила, по праздникам — конфетку и винца сладкого в крошечной рюмочке.

Потом у меня появился мужчина. Сильный, даже слишком: мог и кулаком по столу долбануть, если его что-то не устраивало. У меня он не любил оставаться на ночь. Все жаловался, что его ночью кто-то душит: «Засну, а оно сверху наваливается и давит на грудь и шею. Кошмар!» Я вначале не придала этому значения, а позже поняла, что это мой домовой его невзлюбил. Почему? Стала приглядываться к Коле получше. И разглядела: жаднноват, трусоват, да и вообще в мужья не годится. Спасибо моему Кузе (так я зову домового), что дал понять: с Колей лучше не связываться. Сейчас у меня другой, пока домовой его не трогает.

Мария, Самарская обл.

НЕ ВСЕГДА РАЗМЕР МОРДЫ ВЛИЯЕТ НА МАСШТАБ ЛИЧНОСТИ.

«Ой, внученька, спасибо тебе», — сказал дед и исчез в тумане

Мой дед был коммунистом, не верил ни в Бога, ни в дьявола. Перед смертью он запретил его отпевать. Так и сказал: «Только посмей меня в церковь отвезти, я тебя с того света достану!» В общем, похоронили мы его неотпетым. На девятый день после похорон снится мне дед. Весь какой-то черный, грязный, помятый и говорит: «Внучка, скажи бабке: лежать твердо, дышать трудно, земля давит — очень тяжелая». И исчез. Я бегом к бабушке, все рассказала, и мы с ней в церковь поехали. Подошли к батюшке, он нам посоветовал ехать на могилу, взять с нее земли, привезти ему. Так и сделали. Батюшка эту землю намочил святой водой, почитал над ней молитвы, осенил крестным знамением. Велел снова отвезти ее на могилку и посыпать в виде креста, прочесть молитву при горящих церковных свечах и оставить их на могиле. Мы с бабушкой все это выполнили. Буквально на следующую ночь дед приснился мне красивым, молодым, улыбающимся. Сказал: «Ой, внученька, спасибо тебе! Мне так хорошо стало! Лежать мягко, земля легкая как пух, на грудь не давит. Бабке передай низкий поклон». Сказал и исчез в тумане. Уже тридцать лет, как он мне не снится.

Татьяна Л., Краснодарский край

Умные мысли

■ ЕСЛИ ВАША СОВЕСТЬ ВДРУГ ЗАГОВОРИТ, НАПОМНИТЕ ЕЙ, ЧТО МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО.

■ ТОЛЬКО СЕВ НА ПОЛ В ПОЗЕ ЛОТОСА И РАССЛАБИВШИСЬ, ПОНИМАЕШЬ ПРОСТЫЕ ВЕЩИ. НАДО ПОМЫТЬ ПОД ШКАФОМ, ВОН КУДА ДЕЛАСЬ ЗАРЯДКА ОТ ТЕЛЕФОНА...

Какой он, домовой?

Крепенький, приземистый мужичок, ростом с полметра. Руки и ноги короткие, но ступни, ладони, голова непропорционально крупные. И самое главное — он весь необыкновенно волосат.

Домовой оберегает дом от всевозможных напастей: воров, пожара, стихийного бедствия, защищает домочадцев от болезней и злых духов. Считается, что каждый дом непременно имеет такого невидимого жильца. Самым главным его отличием от остальных представителей нечистой силы является то, что домовой никогда не причиняет хозяевам зла. Да и не любит он, когда его называют нечистой силой, сердится и проказничает. Кроме того, домовой не испытывает страха перед крестом и иконами. У него даже есть шанс получить полное прощение и попасть в царствие небесное, но для этого домовому нужно 70 лет прожить с одним хозяином, помогать ему и защищать его.

Мало кто может похвастаться, что видел домового, но очевидцы описывают его одинаково: крепенький, приземистый мужичок, ростом с полметра, руки и ноги короткие, но ступни, ладони, голова непропорционально крупные. И самое главное — он весь необыкновенно волосат, густой рыжеватой шерстью покрыты даже его ладони. Говорят, что он становится похожим на жильцов, когда они долго живут вместе.

Когда люди переезжали на новое место, домового звали с собой. Всем известна традиция в новый дом первой запускать кошку, но мало кто знает, что на ней хранитель очага въезжает в помещение.

Домовой не любит ссор и беспорядка в доме. Известны случаи, когда домовой препятствовал супружеским изменам своих хозяев, наваливаясь на виновного ночью и слегка придушивая. Некоторые из домовых обзаводятся семьей. Его жена — домовиха (или домовушка), а дети — домовята. Именно домовенка иногда можно увидеть, так как он, в отличие от отца и матери, еще плохо владеет невидимостью и не умеет перемещаться в пространстве.

Домовой заранее может чувствовать приближение к дому порчи. И если в ваше жилище зашел человек с недобрыми намерениями, домовой подаст знаки. У лихого человека из рук может выпасть чашка, неожиданно разорваться одежда, разлиться что-нибудь на скатерть. Обратите внимание на этого человека, он намеревается навредить вам.

У домовых есть свой праздник — Новый год, который они отмечают в ночь с 10 на 11 февраля. В эти дни надо обязательно поздравить своего домового и его семейство. Вообще-то домовые зимой спят, но в эту ночь просыпаются и гуляют, веселятся и шумят.

Природа хулиганит

О приворотах... ***...и порче***

Остудим любовь

ЛЮДИ ВЕКАМИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ЗАГОВОРЫ. НАВЕРНОЕ, ВСЕ ЖЕ ОНИ РАБОТАЛИ, РАЗ НЕ ЗАБЫЛИСЬ ЗА СОТНИ ЛЕТ И ДОШЛИ ДО НАС.

■ **Цыганский приворот.** Если парень не хочет с вами встречаться, а он вам сильно нравится, можно перевязать ножки у стола, чтобы он пришел. Но нужна его фотография — ее нужно той же веревкой привязать к столу со словами: «Как эти ножки связаны, так чтобы и мы были с тобой повязаны».

■ **Чтобы не было ссор.** Если в семье начались склоки и скандалы, с этим нужно покончить так: перво-наперво отправьте домочадцев из дому и начисто вымойте порог за дверью, стоя внутри дома или квартиры. Потом откройте настежь все окна и двери, зажгите церковную свечу и обойдите с ней весь дом. Ходите молча, не торопясь, а про себя Бога просите, чтобы ниспослал порядок и покой, любовь и здоровье. Не придумывайте особых слов, просите самыми простыми. Когда обратитесь к Господу со своей просьбой в последний раз, затушите свечку кончиками пальцев и поставьте на видное место. Затем закройте окна и двери, умойтесь холодной водой или окатитесь из ведра.

■ **От измен мужа.** Для обуздания гулящего мужа нужно вынуть из его обуви стельки, положить на горячую печку и произнести: «Как эта стелька сидит в ботинке, так и ты плотно рядом сиди». И человек никуда от вас не уйдет. Только смотрите, чтобы стельки не сгорели.

■ **Остудим любовь.** Если к вам пришла любовь, а ваш избранник счастлив с другой, не желайте им беды, если у них все ладится, не вбивайте клин меж любящих сердец. Подумайте, сладко ли будет счастье, замешанное на чужих слезах. Лучше встаньте на заре, возьмите стакан святой или родниковой воды и новый нож. Раскалите его докрасна и тут же опустите в воду, приговаривая: «Как нож в воде остывает, так и любовь моя пускай остынет!» Повторите слова 7 раз, касаясь дыханием воды. Затем наговоренную воду выпейте, а в полночь повторите обряд снова. И так 7 дней.

Как там, у них?

В КИТАЕ БУДЕТ ГОРОД-ЛЕС

Китай в очередной раз поразил мир. Здесь приступили к строительству города-леса. Зеленые насаждения будут даже на стенах и крышах домов. Город-лес займет 175 гектаров. В 2020 году под зелеными крышами поселятся 30 тысяч человек. Всего планируется высадить 1 миллион растений. Зеленые насаждения смогут ежегодно поглощать более 10 тысяч тонн CO_2 и других загрязняющих атмосферу веществ и вырабатывать 900 тонн кислорода в год.

ПРЕСТУПНИКА УЗНАЛИ ПО ПОХОДКЕ

В аэропорту Шри-Ланки задержали контрабандиста, который прятал в заднем проходе около килограмма золота. 45-летний мужчина, направляющийся в Индию, заинтересовал таможенников своей необычной походкой. При досмотре из него извлекли четыре золотых слитка, три куска желтого золота и восемь золотых ювелирных изделий. Все они были упакованы в мешочки из полиэтилена. Стоимость драгоценностей оценивается в 4,5 миллиона шриланкийских рупий, или 1,6 миллиона рублей.

ФРЭНСИС ШЛАТТЕР, великий целитель

Всего за три года он вылечил больше ста тысяч человек...

ОТ ПРИКОСНОВЕНИЯ ЕГО РУК ПАРАЛИЗОВАННЫЕ ВСТАВАЛИ, СЛЕПЫЕ ПРОЗРЕВАЛИ, У БЕЗНАДЕЖНО БОЛЬНЫХ БЕССЛЕДНО ИСЧЕЗАЛИ РАК И ТУБЕРКУЛЕЗ.

Сапожник с недюжинной силой...

Шлаттер родился в 1856 году во Франции. В четырнадцать лет по непонятной причине бросил учебу и поступил работать подмастерьем к сапожнику. Позднее, когда умерли его родители, уехал в Америку. Здесь его ремесло оказалось востребованным, он зарабатывал неплохие по тем временам деньги. Облик и поведение сапожника были необычны. Шлаттер был высокого роста и отличался недюжинной силой — мог легко ломать подковы. Девушки городка, где он поселился, часто заглядывались на красивого ремесленника, но сам он не проявлял к ним никакого интереса. Читал только Библию, а когда на него находили минуты уныния, развеивал тоску в море, временно нанимаясь кочегаром на промысловые суда.

Казалось бы, жизнь сапожника была однообразной и серой. Кто-то другой попытался бы скрасить ее с помощью алкоголя или наркотиков, однако Фрэнсис не увлекался ни тем ни другим, даже не курил.

Он вдруг услышал голос Бога...

Когда Шлаттеру исполнилось 37 лет, он вдруг в своей голове услышал голос Бога. Тот приказал ему тренировать свое тело не меньше двух часов в сутки и проходить не меньше десяти миль в день. На удивление всем сапожник за бесценок продал мастерскую, раздал вырученные за нее деньги беднякам и пешком отправился куда глаза глядят. Когда его сапоги развалились, Фрэнсис продолжил путь босиком. Прохожие принимали его за набожного фанатика, поскольку мужчина не расставался с Библией, и относились к нему почтительно.

Однажды к Шлаттеру обратился очень больной, фактически умирающий человек, и попросил помочь ему, поскольку считал Фрэнсиса святым. Тот не стал разубеждать несчастного, а просто прочитал над ним молитву. Эффект оказался мгновенным: больной резко содрогнулся, как от удара электрическим током, а потом упал перед Шлаттером на колени, благодаря за спасение.

Бесплатно исцелял всех страждущих

Так Фрэнсис Шлаттер стал целителем, и молва о его способностях буквально бежала за ним по пятам.

> ШЛАТТЕР СПОКОЙНО ХОДИЛ БОСИКОМ ПО СНЕГУ, НЕ ЧУВСТВУЯ ХОЛОДА, И ДАЖЕ МОГ СПАТЬ В СНЕЖНОЙ НОРЕ.

Двигаясь на юг, бывший ремесленник охотно и совершенно бесплатно исцелял всех страждущих: люди выздоравливали от одного прикосновения его рук. Эта же сила действовала и на животных. Был случай, когда Фрэнсис наткнулся на ковбоев, загнавших своих лошадей до полусмерти. Ничего не говоря, он просто погладил умирающих животных — и уже через несколько минут все раны на их телах зажили, а через полчаса лошади были здоровы. Потрясенные чудом ковбои пошли следом за святым, но вскоре увидели, что цепочка его следов уходит в горы, к неприступному перевалу. Шлаттер спокойно ходил босиком по снегу, не чувствуя холода, и даже мог спать в снежной норе. Ковбои вернулись, поняв, что им эта дорога не по силам.

Переход через горы не прошел даром даже для железного здоровья Фрэнсиса. Несколько дней он провалялся в вигваме у индейцев. Поправившись, Шлаттер отблагодарил за помощь, излечив всех больных в стойбище. Индейцы просили Фрэнсиса взять себе жену из племени и стать их новым шаманом, но он продолжил странствие.

В городке Хот-Спрингс Шлаттера арестовали за бродяжничество и бросили в тюрьму без всякого суда и следствия. Однако набожность и подлинная святость этого человека заставили обратить на него внимание самого шерифа, который сделал Фрэнсиса работником в своем доме. Но через полгода Шлаттер опять услышал Божий глас, который приказал ему уходить.

Сорок дней на одной воде

В 1895 году имя Шлаттера впервые попало на страницы газет. Он сделал то, что до него считалось невозможным, — пешком пересек пустыню Мохаве и пришел в Альбукерке (штат Нью-Мексико). Через некоторое время Фрэнсис заявил, что будет держать сорокадневный пост на одной воде, одновременно продолжая исцелять больных. А их становилось все больше: молва о целителе разносилась дальше и дальше — люди ехали в Альбукерке со всех концов света. Самое удивительное, что после окончания поста целитель приготовил себе бифштекс, жареную курицу, вареные яйца и запил все это бутылкой вина. Его предупреждали, что такой пир после голодания опасен, но лекарь лишь посмеялся. «Бог хранил меня во время поста, сохранит и сейчас», — ответил Фрэнсис. И действительно, такое пиршество ничем ему не навредило.

Летом 1895 года в город приехал член городского совета Денвера Эдвард Фокс. Он страдал от постоянного ухудшения слуха и еле ходил из-за больной почки. Фокс пробился к Шлаттеру через окружавшую его толпу. «Увидев целителя, я ощутил, что поправлюсь, и моя надежда сбылась, — вспоминал Эдвард. — Проведя в Альбукерке неделю, я убедился, что не слышал и половины правды о силе Шлаттера. Я пригласил его пожить в Денвере». Поселившись у Фокса, целитель стал принимать по две тысячи человек в день. Без обуви и теплой одежды он стоял на улице по шесть часов каждый день, исцеляя больных и не принимая никаких денег. Чтобы не было давки, Эдвард распорядился сколотить на улице помост, позволяющий подходить к нему строго по очереди.

Шлаттеру достаточно было лишь прикасаться к людям и молиться про себя — с помоста они уходили уже здоровыми. Под конец дня Шлаттер обходил повозки с тяжелобольными, помогал тем, кто не мог стоять в очереди.

Как Шлаттер излечил русского

Репортер газеты «Московские ведомости» страдал от сильного ревматизма. Услышав о чудесном лекаре, он отправился в Денвер. Вот как он описывал Шлаттера: «Это был высокий человек с длинными волосами и бородой. Лицо его красиво и благообразно, взгляд глубок и спокоен, как и вся фигура, от которой исходили какая-то сильная энергия и божественный свет. Был он раздет, не обут и явно все время молился про себя. Стоило ему взять в руки неистово кричащего младенца — и тот сразу успокоился, задремал, а на его бледных щеках появился румянец. Когда подошла моя очередь, я очень волновался и тоже страстно молился. Целитель прикоснулся ко мне — и я почувствовал во всем теле какой-то необыкновенный жар. Не прошло и минуты, как мои больные рука и нога налились прежней силой. С тех пор я навсегда позабыл о своем недуге».

Целитель вдруг загадочно исчез

13 ноября 1895 года Фрэнсис не появился к завтраку. Чуть позже Фокс нашел записку, где целитель сообщал, что Бог позвал его к себе. Из конюшни исчезла белая лошадь — единственный подарок, который лекарь согласился принять от благодарного больного. Когда стало ясно, что Шлаттер не вернется, толпу за стенами дома охватила паника. Люди плакали и рыдали, пытаясь прикоснуться хотя бы к помосту, на котором работал чудотворец, отламывали от него щепки. Последней, кто видел Шлаттера, была мисс Агнес Морли из штата Нью-Мексико, на ранчо которой приехал странник на белой лошади. Морли сразу же поняла, кто это такой, и пригласила Фрэнсиса располагать ее домом, как своим. Он прожил на ранчо три месяца, после чего отправился в Мексику. Через год в горах Сьерра-Мадре обнаружили скелет крупного мужчины. Покойный лежал на спине, скрестив руки на груди. Под черепом лежала потрепанная Библия.

Ёшкин кот!

ЕСЛИ будете жевать жвачку во время резки лука, то не заплачете.

РОССИЯ — единственная страна, на территории которой 12 морей.

БОЛЬШИНСТВО людей сначала надевают левый носок, потом правый.

ЛЕОНАРДО да Винчи рисовал губы Моны Лизы 12 лет.

КАЖДЫЙ раз, когда человек чихает, некоторые клетки мозга в голове отмирают.

Притчи

ПРО ЧЕЛОВЕКА И АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ

Умер человек, и полетела душа его над житейским морем. Увидела она песчаный берег и две цепочки следов. Одна тянулась долго и непрерывно, другая то и дело прерывалась. «Что это такое?» — спросил человек. «Это твои следы, тот путь, которым ты шел по Земле», — ответил Бог. «А чьи следы рядом с моими?» — «Твоего ангела-хранителя». — «А почему одни следы то появляются, то исчезают? Наверное, это ангел покидал меня?» — «Нет, он нес тебя на руках».

О СПОРЕ БЛИЗНЕЦОВ

В животе беременной женщины разговаривают двое младенцев: «Ты веришь в жизнь после родов?» — «Да, жизнь после родов существует. Мы здесь для того, чтобы стать сильными и готовыми к тому, что ждет потом». — «Глупость! Никакого потом быть не может!» — «Я верю, что есть и там больше света». — «Не верю! Наша жизнь — пуповина, и она слишком коротка. К тому же оттуда никто не возвращался! Жизнь заканчивается родами». — «Точно не знаю, как выглядит жизнь после родов, но мы увидим маму». — «Ты веришь в маму? И где же она находится?» — «Она везде. Благодаря ей мы живем. Когда все затихает, я слышу, как она поет, чувствую, как нежно она гладит наш мир. Мама любит нас и позаботится после рождения... Это будет настоящая жизнь!»

Жуть!

Железный сталевар живёт в Армении

Как ни странно, человек может легко опустить голую руку в расплавленный металл и вынуть ее невредимой.

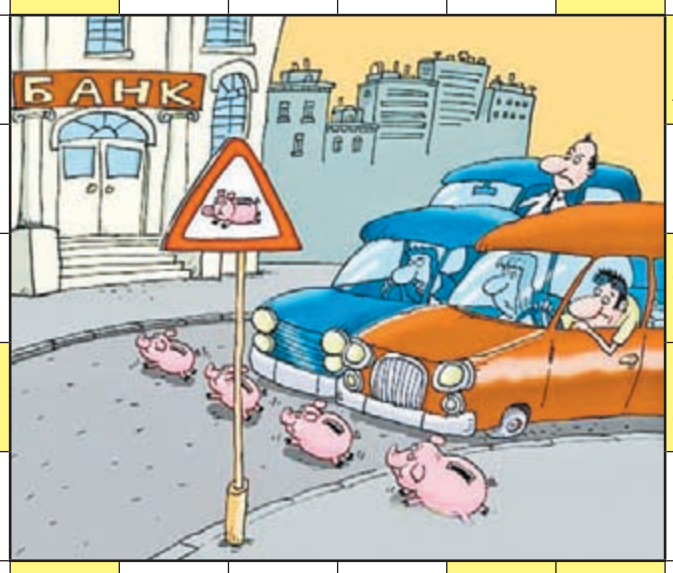
Это удивительное свойство недавно продемонстрировал сталевар из Армении Аркадий Мгдсян. Он снял варежку и несколько раз рассек ладонью текшую по желобу струю жидкого металла температурой примерно 1250°С. Потом Аркадий показал свою кисть — на ней не осталось даже крохотного ожога. Оказывается, ничего чудесного в этом смертельном номере нет. Главное, чтобы контакт с кипящим металлом был мимолетным, а рука — влажной. При контакте с расплавленным веществом вода на поверхности руки создает тонкую пленку изолирующего пара, которая и отталкивает жидкий металл, предохраняя кожу от ожога. Этот трюк был популярен среди сталеваров еще в конце XIX века и приводил в замешательство непосвященных. Терминатору и не снилось!

С утра что-то не заладилось? Весь день наперекосяк

В моей жизни появилась новая примета. Она связана с автомобилем. Если утром в понедельник я не попала в пробку и без проблем добралась до работы, значит, в течение недели все дела будут идти легко. Но если дорога сложная и на пути я стала свидетелем аварии (важно, чтобы машины столкнулись на моих глазах), это дурной знак, предупреждающий о грядущих опасностях. Подобные суеверия трудно объяснить, и, в сущности, все они сводятся к одной примете: если с утра что-то не заладилось (разбилась чашка, перегорела лампочка и т. д.), то весь день пойдет наперекосяк. А вот к числу 13 я, как и многие автолюбители, отношусь благосклонно. Проверено лично: если в начале поездки я случайно увидела машину с номером 013, меня ждет хороший день.

С. В. Пятакова, Московская обл.

Основной род занятий
Замыкатель электросети
Античная чаша
Бунт на заводе
Тихий шепот листвы
Уральский самоцвет
Шест эквилибриста
Житель Ташкента
Дичь по-пекински
Губка — средство от синяков
Квартет из Швеции
Эдит «воробышек»
Обращение к равину
Курорт близ Ялты
Исполнение капризов
Бочка для солений
Имя Линкольна
Ловит радиоволны
Состязание у римлян
Заказан в ресторане
Ящерица с гребнем
Жемчуг в старину
Рубль в Бангладеш
Отряд конницы Цезаря
Вербблюд-гибрид
Серый тюлень
Складка посреди газеты
Безвольный слуга
Пафос боевых подвигов
Город в Японии
Компания ребятишек
Пышный блинчик
Резиденция Зевса
Кусок материи на прореху
Машина-косилка
Военный парусник
Испанский певец
Инструмент в костеле
Приток Оки
Попурри из фотографий
Фаворит Анны Иоановны
Растение-лазутчик
Призвание Джеймса Бонда
Труба пионера
Национальная хоккейная...
Власть без компромиссов
Заросли ракиты
Допустимый предел
Сторона монеты
«Безрукая» чашка
Ехал... через реку
Драгоценный минерал
Девочка в Стране чудес
Узор из листьев
Столица Йемена
Плавная игра музыканта
Колледж знатных англичан
Штат в США
Остров или мотоцикл
Шляпа к плавкам
Гейдар — отец Ильхама
Аскорбиновая кислота
Федеральная дорога
Роды в коровнике
Небольшая шлюпка
Спец с гаечным ключом
Стиль работы бюрократа
Мясо царь-рыбы
Эталон изделий в СССР
Электрошокер с жабрами
Насекомое с талией
После сегодня
Цветное коромысло
Тибетская собака
Флиртующая девица
Песнь трубадура
Смола внутри кадила
Синее над планетой
Договор в верхах
Полтора дуэта
Уголь, закаленный в огне
Движет игроком
Оросительный канал у азиатов
Обычное право горцев
Гроза ныряльщиков
Парусное судно
Береговой лес
Предсказатель погоды
Композитор Бабаджанян
... Уленшпигель
Создал из обезьяны человека
Габриэль Шанель
Спекулянт (разг.)
Писательница Оксана...
Туловище-изваяние
Будницкая или Пугачева
Старинный крейсер



Составила ЕЛЕНА ТИМОШЕНКО

Пригодится

НА подставках под цветочными горшками остаются следы, которые сложно отмыть. Замочите блюдечко в слабом растворе уксуса на полчаса. А потом смойте водой.

ЧТОБЫ удалить налет с подошвы утюга, нанесите зубную пасту на губку и протрите ею горячий утюг.

РТУТЬ из разбившегося градусника проще всего собрать спринцовкой или скотчем. Поместите ее в банку с водой и отнесите емкость и все приспособления в ближайшее отделение МЧС.

БЕЛАЯ рубашка не будет быстро пачкаться, если отутюжить ее, а потом на воротник и манжеты нанести немного детской присыпки.

Белье прослужит долго

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ПОСТЕЛЬНЫМ БЕЛЬЕМ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЕГО МЯГКОСТЬ И ЯРКОСТЬ НАДОЛГО?

■ Новое постельное белье перед первым использованием рекомендуется выстирать при температуре 40°С. Это обеспечит максимальный комфорт во время дальнейшего использования.

■ Если новое белье из тонких натуральных тканей, во время стирки оно может помяться. Поэтому поставьте стирку на деликатный режим (температура 30-40°С, 400-600 оборотов в минуту). Дальше при регулярном использовании белье станет мягче и будет образовывать меньше складок.

■ Перед стиркой постельное белье надо вывернуть на изнаночную сторону. Кроме того, для максимально долгого сохранения оригинального рисунка необходимо использовать стиральный порошок с минимальным содержанием отбеливающих компонентов.

■ Не рекомендуется стирать постельное белье из натуральных тканей вместе с изделиями из полиэстера. Это приводит к тому, что волокна полиэстера цепляются за натуральные волокна, и постельное белье теряет нежность и мягкость.

■ Барабан следует заполнять постельным бельем не более чем на 50%. Это обеспечит более эффективную, бережную стирку, легкое полоскание и отжим.

■ Пятна перед стиркой желательно обработать специальным средством. Обратите внимание: на этикетках пятновыводящих препаратов указаны рекомендации по уходу для разных видов тканей.

■ Сухое постельное белье утюжить нельзя. Оно должно быть слегка влажным, это обеспечит легкое и тщательное выглаживание.

Будь начеку!

Враги в вашем доме

СЕМЬ ИСТОЧНИКОВ В ДОМЕ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ РАК.

1 **Радон.** Радиоактивный газ, о котором только недавно узнали медики. После курения это второй наиболее распространенный фактор риска по раку легких. Радиоактивный газ без запаха присутствует в каждом доме, прячась в куче ненужных вещей.

2 **Косметика.** В ее составе, чаще дешевой, есть формальдегид, гидрохинон, ртуть и свинец, парабены, фенилендиамин, каменноугольные смолы, диэтаноламин, 1,4-диоксан и нефтяные дистилляты — все они мощные канцерогены.

3 **Посуда с антипригарным покрытием.** Это покрытие создается с использованием перфтороктановой кислоты — мощнейшего синтетического канцерогена, который напрямую попадает в пищу, вызывая рак желудка.

4 **Краска.** Запах краски или клея у человека, вдыхающего его, может повышать риск развития онкологии. В большинстве промышленных красок содержатся метиленхлорид и бензол, которые при вдыхании оказывают на организм примерно такое же воздействие, как и угарный газ.

На каждый день

5 **Пластик.** Любая еда из пластиковой посуды повышает риск развития рака. Вещество под названием бисфенол-А сегодня содержится практически везде, но из пластика оно может напрямую попасть в пищу, а оттуда — в организм человека. Ученые сегодня называют бисфенол-А самым опасным из химикатов.

6 **Моющие средства и освежители воздуха.** Они раздражающе действуют на любую часть тела. Приводят к воспалению, которое потенциально может перерасти в рак. В некоторых средствах концентрация вредных веществ в 100 раз превышает норму.

7 **Пестициды и гербициды.** Обитают на фруктах и овощах и внутри них. Ученые уверены в том, что в любом случае при этом повышается риск развития рака. Чтобы обезопасить себя, тщательно мойте овощи и фрукты под струей воды и насухо вытирайте. Очищайте от верхнего слоя.

Заряжайте телефон правильно

■ Делайте это регулярно. Не допускайте полного разряда батареи. Современные электронные устройства не только можно, но и нужно заряжать, не дожидаясь разрядки до нуля. Как только показатель батареи опустится ниже отметки 10-20%, ставьте его на зарядку.

■ Вовремя отключайте телефон (и прочую технику) от зарядки. Если аккумулятор зарядился на 100%, его нужно отключать от сети. Это увеличит срок службы батареи. Не стоит оставлять устройство заряжаться на всю ночь.

■ Не допускайте перегрева. Это злейший враг аккумуляторов. Чтобы его не случилось, не допускайте попадания на мобильные устройства солнечных лучей, а также не оставляйте их близко от источников тепла.

Кофейная гуща

Не выбрасывайте кофейную гущу. Она поможет почистить посуду, покрасить ткань, прогнать муравьев...

■ Устраняем запахи. Насыпьте в льняной мешочек (чулок или обычную марлю, свернутую в несколько слоев) хорошо высушенную кофейную гущу. Положите ее в шкаф, гардероб, кладовку. Через месяц замените мешочек или только кофейную гущу в нем. Если раз в неделю насыпать немного сухой кофейной гущи на полки холодильника, то в нем не только не будет неприятных запахов, но и запахи продуктов не смешаются.

■ Чистим посуду. Кофейная гуща отлично чистит сковороды. А при чистке пепельниц еще и неприятный запах устранит. Натрите пепельницы густой кофейной гущей, подождите пару минут и смойте — ни грязи, ни запаха как не бывало!

■ Прогоняем муравьев и прочих насекомых. Они почему-то на дух не переносят запах кофе. Хорошенько высушите кофейную гущу, рассыпьте ее там, где поселились насекомые, и уже на следующий день они уйдут в места «поспокойнее».

■ Удобряем растения. Если вы живете в частном доме или у вас есть дача, то можете смело использовать кофейную гущу на грядках в качестве удобрения. Особенно хороша она при выращивании моркови и редиса.

■ Красим ткань. Заверните кофейную гущу в несколько слоев марли и положите в неглубокую посуду с горячей водой. Затем опустите туда вещь, которую хотите покрасить, минут на 15-20. После достаньте и прополощите.

■ От потертостей на коричневых и черных кожаных вещах легко избавиться с помощью кофейной гущи.

В отпуск всей семьёй

Решили отправиться в дальний путь на машине и взять с собой домашнего любимца? Как сделать отдых приятным для всех.

КОТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРИУЧЕН К ПЕРЕНОСКЕ

Выбирайте пластиковую — она хорошо проветривается, легко моется и не деформируется. Размер должен быть таким, чтобы котик в ней мог встать в полный рост, развернуться и лечь. Дайте понять коту, что это не тюрьма, а убежище. Снимите с переноски дверцу. Внутрь постелите что-то мягкое и приятное, можно периодически сбрызгивать подстилку спреем с кошачьей мятой. Все самые вкусные лакомства и новые игрушки предлагайте в переноске. Так она свяжется у котика с ощущением безопасности. Даже если он тяжеловато переносит поездки или нервничает в клинике, ему будет легче от ощущения «я в домике».

Поселившись в новом месте, выпустите животное после того, как закончится суета с выносом вещей. Именно выпускайте, а не вытаскивайте. Откройте дверцу, и пусть зверь сам решит, когда ему знакомиться с новым местом.

ПСУ НАДО ПРИВЫКНУТЬ К МАШИНЕ

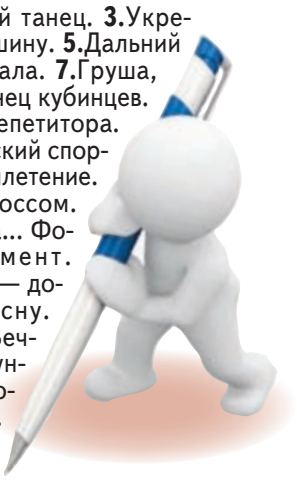
Прежде чем пристегнуть, животное нужно еще и усадить в автомобиль. Конечно, некоторые питомцы обожают путешествовать. Но многим владельцам, чтобы загрузить собаку в салон, приходится попотеть. Поэтому щенка можно и нужно приучать к машине с детства. Начните с кормления в салоне. Когда щенок радостно запрыгивает на кресло, виляет хвостом и ждет еды, попробуйте пристегнуть его на несколько секунд. Покормите и сразу отстегните. Так постепенно добьетесь того, что щенок с удовольствием будет находиться в машине без движения. После этого устраивайте короткие поездки на небольшой скорости. Если можете съездить на машине к любимым местам выгула собаки — замечательно.

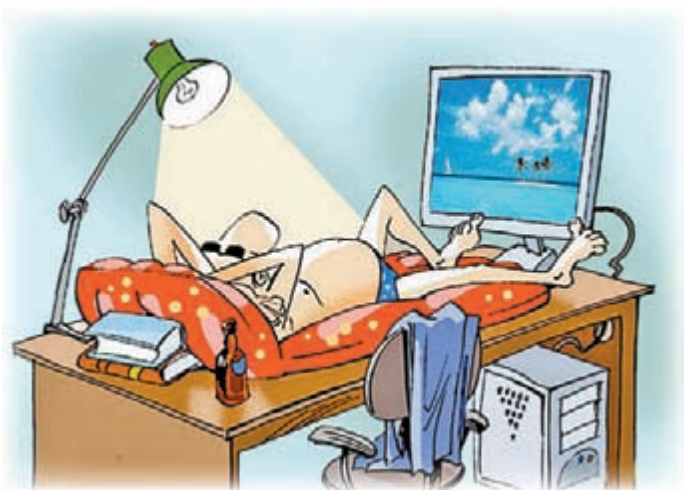
■ Короткие регулярные поездки помогут щенку привыкнуть к машине.

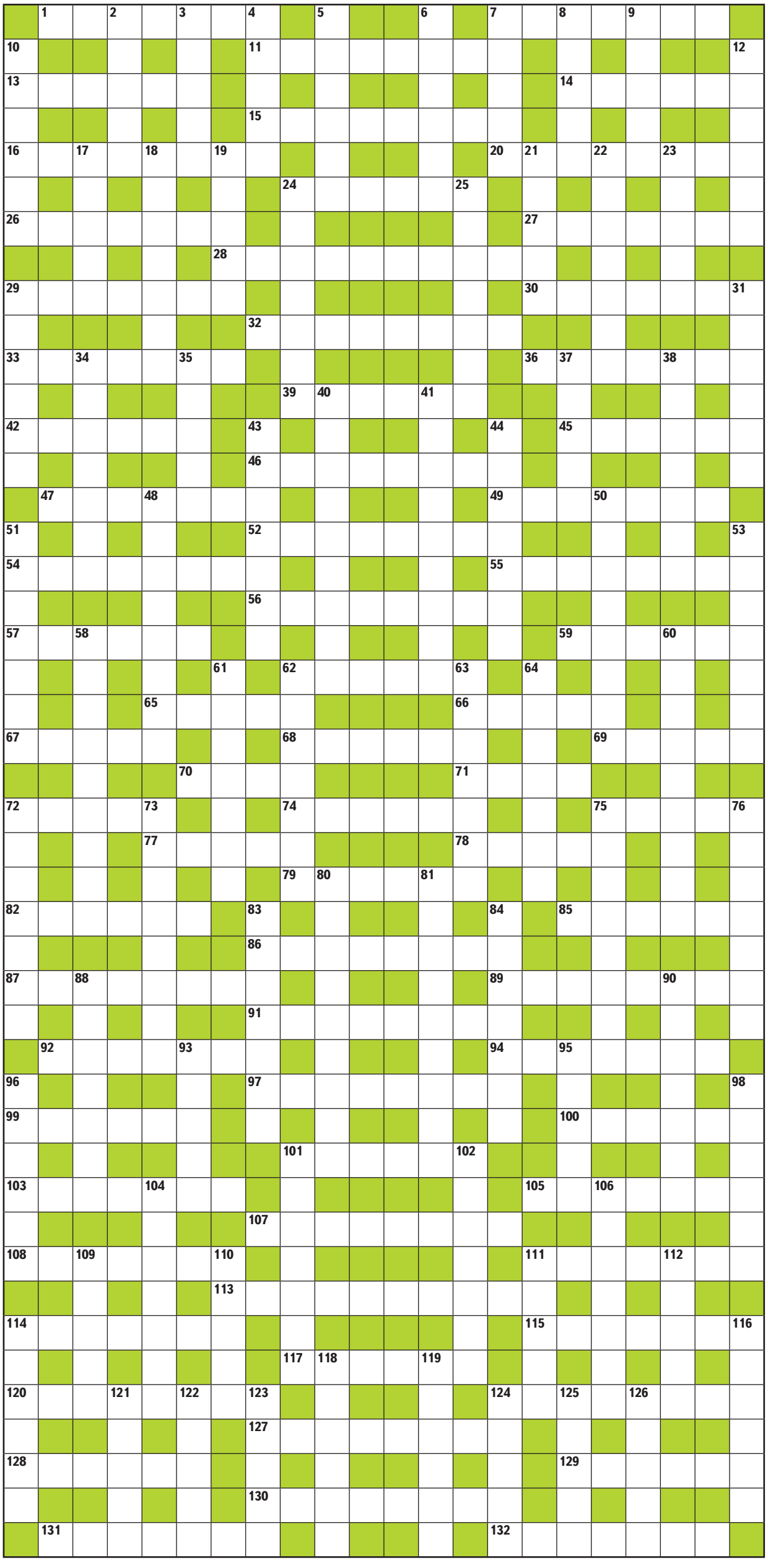
■ Приучать к шлейке или переноске нужно отдельно.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Гастроном или супермаркет. **7.**Затворник в родных стенах. **11.**Моторный транспорт в тундре. **13.**Приманка на крючке. **14.**Бард Олег... **15.**Спортивное или милосердия. **16.**Подлодка капитана Немо. **20.**Аллигатор, кайман. **24.**Рефрен песни. **26.**Верхняя часть юбки. **27.**Полусон на собрании. **28.**Предложение руки и сердца. **29.**Представительница прекрасного пола. **30.**Искривление позвоночника. **32.**Живая оболочка планеты. **33.**Шкаф с хрустальной коллекцией. **36.**Сыграл злодея в фильме «Граница. Таежный роман». **39.**Оззи — эпатажный рок-певец. **42.**Испанский принц. **45.**Химический элемент. **46.**Алкалоид из ежовника. **47.**Муж Натальи Селезневой. **49.**Выгнал Наполеона из России. **52.**Желтизна на металле. **54.**Небрежно написанные буквы. **55.**Телефон для планерок. **56.**Заверяет документы. **57.**Саудовская... **59.**Отходы мукомольного производства. **62.**Сосуд-многогранник. **65.**Речное начало. **66.**Турецкий солдат. **67.**Силач на арене. **68.**Неповторимая личность. **69.**Здоровенный детина. **70.**Учреждение, вклады хранящее. **71.**Большая круглая куча соломы. **72.**Крылатый хранитель. **74.**Жрец — рупор богов. **75.**Древнерусский крестьянин. **77.**Музыкальная восьмерка. **78.**Рассказ в газете. **79.**Выступает на эстраде. **82.**Столик в церкви. **85.**Змеевидная морская хищница. **86.** Татьяна — звезда 1990-х. **87.**Поставщик из-за бугра. **89.**Восторженная похвала. **91.**Беспорядочное хождение, суета. **92.**Родное село Василия Шукшина. **94.**Труба с подвижной кулисой. **97.** Имя Орбакайте. **99.**Доклад офицеру. **100.**Богиня луны. **101.**Штат девочки Элли. **103.**Цыганка-предсказательница. **105.**Прямая от точки до точки. **107.**Грудной ребенок. **108.**Умирает последней. **111.**Завхоз на боевом корабле. **113.**Остап Бендер — Великий... **114.**Людмила среди певиц. **115.**Киноактриса... Мути. **117.**Гриб с трухлявого дерева. **120.**Сирано де... **124.**Ряд монархов из одного рода. **127.**Проказница, шалунья. **128.**Горицвет иначе. **129.**Шлифовочная шкурка. **130.**Полный набор. **131.**Трава, что оставляет ожоги. **132.**Вождь восстания рабов в Риме.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Французский танец. **3.**Укрепление стали. **4.**Закачает воздух в шину. **5.**Дальний предок. **6.**Живет на доход с капитала. **7.**Груша, выросшая из семечка. **8.**Горячий танец кубинцев. **9.**Фруктовый напиток. **10.**Клиент репетитора. **12.**Пристанище отходов. **17.**Российский спортивный комментатор. **18.**Коварное плетение. **19.**Шалаш якута. **21.**Остров с Колоссом. **22.**Прибор-копировщик. **23.**Актриса... Фостер. **24.**Клавишный инструмент. **25.**Старый мудрый воин. **29.**Цветок — добавка в чай. **31.**Позывной ко сну. **34.**Мельница для целлюлозы. **35.**Вечные жалобы. **37.**Держалка для чугунка. **38.**Бытовой уют. **40.**Пещерная сосулька. **41.**Раздвоение ветки. **43.** Екатерина — исполнительница народных песен. **44.**Банковская операция. **48.**Вещи, «играющие» в спектакле. **50.**Вступление к опере. **51.**Морщина на одежде. **53.**Тип или род товара. **58.**Сплав для зеркала. **60.**Компост или суперфосфат. **61.**Столица штата Джорджия. **62.**Унылая атмосфера. **63.**Выработка зерна на току. **64.**Машина строителей дорог. **72.**Член «земельной» партии. **73.**Бездельник, лентяй. **75.**Пионерство позападному. **76.**Центр Таджикистана. **80.**Поп, лишенный звания. **81.**Девушка в Италии. **83.**Гористая родина Наполеона. **84.**Поверенный в суде (устар.). **88.**Разность температур. **90.**Торжественный финал. **93.**Армянская флейта. **95.**Газетный способ печати. **96.**Американский штат. **98.**Лихой ездок на мотоцикле. **101** Лейтенант — сыщик из сериала. **102.**Упакованный предмет. **104.**Пляж тюленей. **106.**Круглая постройка с куполом. **109.**Валюта Алжира. **110.**Рыбка в аквариуме. **111.**Их хмурят, сердясь. **112.**Первая жена Адама в каббале. **114.**Товарищ по занятию. **116.**Через пролив от Чукотки. **118.**Вырез для рукава. **119.** ... Твист, герой Диккенса. **121.**Имя Орлеанской девы. **122.**Зодчий Русского музея. **123.**Бугорок на болоте. **124.**Набор для юного снайпера. **125.**Прочная материя из Китая. **126.**Закручен в детективе.







«Эх, Коля, Коля! Хоть стой, хоть падай!..»

Историю эту мне рассказал мой знакомый Николай. Ехал он както с работы в автобусе. Автобус битком набит людьми, духота страшная, настроение у всех вялое. Проезжают небольшой парк, а в нем расположились несколько цыган с детьми. Люди смотрят на них, кто-то языком цокает, осуждает. Знакомый тоже поцокал и говорит:

— Развелось тут цыганщины!

Женщина, стоявшая рядом, примерно одного с ним возраста, спрашивает:

— А чем они вам помешали?

— Ходят, попрошайничают, еще гадать предлагают, только людям головы морочат. Ерунда это все! — отвечает Николай.

— А вот и не ерунда! — встрепенулась женщина. — Хочешь, я тебе погадаю?

— Да не верю я... Ну ладно, погадай, ехать еще долго...

Женщина и говорит:

— Женат ты был, двоих детей нажил, дочку и сына, да развелся десять лет назад.

— Ты просто угадала!

— Квартира у тебя была большая, да при разводе ты ее разменял и теперь живешь один в полуторке.

— Это совпадение, — уже как-то неуверенно говорит Николай, но улыбка стала медленно сползать с его лица.

— А работаешь ты токарем на тракторном заводе и зовут тебя Николай. Ходит к тебе одна... по средам...

Николай глаза вытаращил, чуть не заикается:

— А-а что ты еще про меня з-знаешь?

Тут женщина рассмеялась громко и говорит:

— Эх, Коля, Коля! Хоть стой, хоть падай! Мы с тобой десять лет живем на одной площадке, а ты соседей в лицо не знаешь!

Автобус чуть не перевернулся от смеха.

Андрей К., Челябинск

Не дай Бог так заболеть... Не дай Бог...

Ехал как-то с дачи в автобусе, вез сестре своей ведро клубники... Обвязал ведро тряпкой так, чтобы ягоду не видно было. Вдруг какой-то мужик стал мне через весь салон кричать:

— Молодой человек! С ведром, да-да, вы! Вы куда, на базар? Что у вас в ведре, может, я куплю?..

«Хорошенькое воспитание!» — подумал я. Подробно объяснять, что я еду к сестре и везу ей клубнику, желания не было. И я решил пошутить:

— В больницу еду. Анализы везу.

Салон затих. Бабка, сидящая рядом, спросила:

— Милок, неужто полное ведро? Зачем так много?

— Сколько доктор сказал, столько и везу, — буркнул я.

Мужик, что стоял слева, тыкнул пальцем в ведро:

— А не расхлюпаешь?

— Думаю, нет, я ж сверху, — отвечаю, — крышкой накрыл и тряпочкой завязал. Так что не должно пролиться.

Через пару секунд на расстоянии вытянутой руки вокруг меня не было ни одного человека. Лишь бабулька чуть в стороне качала головой и повторяла:

— Не дай бог так заболеть... Не дай бог так заболеть...

Владимир К., Волгоград

■ ЛЮБОВНАЯ ИСТОРИЯ: ОНА ЕМУ ВСТРЕТИЛАСЬ, ОН ЕЙ ПОПАЛСЯ.

■ ТАРАКАНЫ В ГОЛОВЕ ЛЮБИМОЙ ЖЕНЩИНЫ ДЛЯ МУЖЧИНЫ БОЖЬИ КОРОВКИ.

СКАНВОРД СО СТР. 20

П	Р	О	Ф	Е	С	С	И	Я	■	■	П	■	У	З	Б	Е	К
■	Е	■	И	■	■	Т	■	Ш	Е	Л	Е	С	Т	■	О	■	■
■	Л	■	А	В	Р	А	А	М	■	■	Р	■	К	А	Д	К	А
П	Е	Р	Л	■	■	Ч	■	А	Л	У	Ш	Т	А	■	Я	■	Б
И	■	Е	■	Т	А	К	А	■	■	Г	■	Е	■	С	Г	И	Б
А	■	Б	■	■	Н	А	Г	А	Н	О	■	В	А	Т	А	Г	А
Ф	Р	Е	Г	А	Т	■	О	Л	А	Д	Ь	Я	■	О	■	У	■
■	А	■	Е	■	Е	■	Н	А	Р	А	■	К	О	Л	Л	А	Ж
■	Б	И	Р	О	Н	■	■	■	■	■	■	■	Л	И	А	Н	А
■	■	■	Г	О	Р	Н	■	■	■	■	■	Д	И	К	Т	А	Т
А	■	Л	И	Г	А	■	■	■	■	■	■	■	М	■	К	■	К
Г	Р	Е	К	А	■	■	■	■	■	■	■	■	П	И	А	Л	А
Е	■	С	А	Н	А	■	■	■	■	■	■	О	■	В	■	И	■
Н	■	И	■	■	В	■	Ю	Т	А	■	■	П	А	Н	А	М	А
Т	■	А	Л	И	Е	В	■	Р	■	Я	■	А	■	Я	Л	И	К
■	О	С	Е	Т	Р	И	Н	А	■	В	О	Л	О	К	И	Т	А
С	■	■	■	Г	О	С	Т	■	С	К	А	Т	■	С	■	С	■	Н
Л	А	Д	А	Н	■	■	А	П	С	О	■	Е	■	А	З	А	Р	Т
Е	■	■	Т	■	■	М	■	А	К	У	Л	А	■	А	■	А	■
С	И	Н	О	П	Т	И	К	■	Е	■	■	Л	Е	В	А	Д	А
А	■	Е	■	А	Р	Н	О	■	Т	И	Л	Ь	■	Т	Р	У	Д
Р	О	Б	С	К	И	■	К	О	К	О	■	Б	А	Р	Ы	Г	А
Ь	■	О	■	Т	О	Р	С	■	А	Л	Л	А	■	А	К	А	Т

РАССКАЗИК

Учительница Нина Петровна принесла из библиотеки атлас мира, словарь иностранных слов, «Все об экзотических растениях», подшивку журнала «Катера и яхты», книги из серии «Кухни народов мира» и стала проверять сочинения «Как я провел лето».

Если...

■ Если ты знаешь, что ничего не знаешь, — не беда. Если это знает твой начальник — плохо!

■ Если все рецепты, выписанные врачом, сложить вместе, получится колдовская книга.

■ Если план «А» не сработал, у вас есть еще 32 буквы, чтобы попробовать.

■ Если долго, долго, долго, значит, пьяный, пьяный, пьяный.

■ Если человеку создать тепличные условия, из него может вырасти овощ.

■ Если у вас к концу дня болит язык, вы — женщина. А если уши — мужчина.

Не по фэн-шуй...

ГОВОРЯТ, ПО ФЭН-ШУЙ У КАЖДОЙ ВЕЩИ ЕСТЬ СВОЯ АУРА, СВОЕ СОБСТВЕННОЕ Я, СВОЙ ХАРАКТЕР...

Я лично в этом нисколько не сомневаюсь. Иначе не возникало бы желания пнуть эту вещь, стукнуть по ней кулаком, обругать или же, наоборот, погладить.

Вон сосед мой Колька второй день хромает. Целую неделю под балконом со своими «Жигулями» провозился. Потом не выдержал, захлопнул капот, выругался и со всей силы пнул по колесу — «Жигуленок» завелся. Спрашивается, какая связь между карбюратором и колесом? Никакой. Испугалась просто ржавая телега, что Колька ее на металлолом сдаст. У другого моего соседа, Петровича, машина заводится с полоборота и работает как часы. Так он с ней разговаривает и гладит ласковее, чем жену. День проводит дома, три дня — в гараже. «Петрович дома?» — спрашиваю сегодня. «В гараже. Камасутрой занимается», — отвечает жена.

У меня, слава богу, машины нет, но заметил, что телевизор прибавляет громкости, как только начинают показывать какую-нибудь ерунду. Фотоаппарат щелкает именно в тот момент, когда ты моргнешь. Электрический чайник, как только куда-то торопишься и не хватает времени, нарочно медленно кипятит воду. Я даже специально провел эксперимент: литр воды он кипятит за три минуты, если никуда не спешу, и за шесть минут, если опаздываю. Ну не гад ли? Носки любят прятаться и маскироваться, рубашки — выворачиваться на левую сторону. А пылесос? Это, наверное, самая вредная и упрямая вещь в моей квартире. Он специально цепляется за ножки стульев, стола и дивана, пока его тащишь за шланг, а шлангом норовит присосаться к тебе. То, что надо, он не засасывает, даже если им проведешь по нескольку раз, а что не надо, засасывает моментально, к примеру, те же носки. Кран на кухне и в ванной начинает противно свистеть именно в том положении, которое тебе необходимо. Ручка перестает писать, а компьютер зависает в самый неподходящий мом...

Сергей Савченков

Жена на час

ОТ ЧЕСУЧЕВА НЕОЖИДАННО УШЛА ЖЕНА. УШЛА И НЕ ВЕРНУЛАСЬ.

И вот надоело Чесучеву коротать долгие ночи одному. А тут газета объявлений подвернулась под руку. И там написано: «Жена на час. Самовыезд. 100 долларов».

— А что! — подумал Чесучев. — На час — в самый раз будет! Больше мне и ни к чему!

Позвонил по указанному телефону. Через час — звонок в дверь. Открывает — стоит толстая рябая тетка с обветренным лицом, в платке, с двумя большими сумками в руках. «Заблудилась, наверное», — подумал Чесучев.

— Вам кого?

— Жену на час вызывали?

— Да... — попятился Чесучев.

— Фу! Опять нализался без меня! — замахала тетка руками, разгоняя алкогольный дух, и, оттолкнув мужчину, прошла в коридор.

— Что встал! Сумки на кухню отнеси! А накурил-то! Скотина такая! Хоть топор вешай!

Она сняла пальто, прошла в комнату. Чесучев отнес сумки на кухню и лег на диван в ожидании ласки и сладких утех.

— Чего разлегся, как барин? Ведро вынеси! Олух царя небесного! — воскликнула дурным голосом «жена».

— Завтра вынесу. А сейчас иди сюда, моя дурочка! — протянул к ней руки Чесучев.

— Не завтра, а сегодня! И убери свои поганые руки, сволочь! Где зарплата?

— Так она еще в прошлый четверг закончилась! — пробормотал Чесучев и покорно пошел выносить ведро.

Когда вернулся, тетка, задрав полы выцветшего халата, мыла полы. Чесучев игриво шлепнул ее по заду. И тут же схлопотал половой тряпкой по лицу.

— Че ты... — обиженно пробормотал Чесучев и опять лег на диван.

— Разлегся! Иди ковер выбей!

— Твою мать! — вздохнул Чесучев, поднимаясь с дивана. — За что сто баксов платил?!

Неожиданный звонок в двери заставил его вздрогнуть.

— О! Мама приехала! — радостно воскликнула «жена».

— Какая такая мама? — испугался Чесучев.

— Моя мама! Мы в паре работаем! Какая же жена без тещи!

Чесучев медленно сполз по стенке. До конца оплаченного часа оставалось еще двадцать семь минут сорок секунд...

РАССКАЗИК

Две приятельницы встречаются. Одна спрашивает: «Как у тебя дела?» — «Да машину отдала на продажу. Надо ее менять. Три месяца ремонтировали, забрала из сервиса — въехал «КамАЗ». Забрала из ремонта после «КамАЗа» — на парковке ободрали бок. Забрала из сервиса с новым боком — оторвали во дворе зеркало на следующий день. Решила поменять». — «А в личном как?» — «Да... точно так же! Все ремонтирую, ремонтирую. А надо давно поменять».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Магазин. 7.Домосед. 11.Аэросани. 13.Червяк. 14.Митяев. 15.Общество. 16.«Наутилус». 20.Крокодил. 24.Припев. 26.Кокетка. 27.Дремота. 28.Сватовство. 29.Женщина. 30.Сколиоз. 32.Биосфера. 33.Сервант. 36.Гуськов. 39.Осборн. 42.Инфант. 45.Висмут. 46.Анабазин. 47.Андреев. 49.Кутузов. 52.Ржавчина. 54.Каракули. 55.Селектор. 56.Нотариус. 57.Аравия. 59.Отруби. 62.Стакан. 65.Исток. 66.Аскер. 67.Атлет. 68.Уникум. 69.Амбал. 70.Банк. 71.Омет. 72.Ангел. 74.Оракул. 75.Смерд. 77.Октет. 78.Очерк. 79.Артист. 82.Аналой. 85.Мурена. 86.Овсиенко. 87.Импортер. 89.Дифирамб. 91.Сутолока. 92.Сростки. 94.Тромбон. 97.Кристина. 99.Рапорт. 100.Селена. 101.Канзас. 103.Гадалка. 105.Отрезок. 107.Младенец. 108.Надежда. 111.Баталер. 113.Комбинатор. 114.Сенчина. 115.Орнелла. 117.Опенок. 120.Бержерак. 124.Династия. 127.Озорница. 128.Адонис. 129.Наждак. 130.Комплект. 131.Крапива. 132.Спартак.

По вертикали: 2.Гавот. 3.Закал. 4.Насос. 5.Пращур. 6.Рантье. 7.Дичок. 8.Мамбо. 9.Ситро. 10.Ученик. 12.Свалка. 17.Уткин. 18.Интрига. 19.Ураса. 21.Родос. 22.Ксерокс. 23.Джоди. 24.Пианино. 25.Ветеран. 29.Жасмин. 31.Зевота. 34.Рафинер. 35.Нытье. 37.Ухват. 38.Комфорт. 40.Сталактит. 41.Развилина. 43.Шаврина. 44.Инкассо. 48.Реквизит. 50.Увертюра. 51.Складка. 53.Артикул. 58.Амальгама. 60.Удобрение. 61.Атланта. 62.Скукота. 63.Намолот. 64.Скрепер. 72.Аграрий. 73.Лоботряс. 75.Скаутизм. 76.Душанбе. 80.Расстрига. 81.Синьорина. 83.Корсика. 84.Ходатай. 88.Перепад. 90.Апофеоз. 93.Тутак. 95.Офсет. 96.Орегон. 98.Байкер. 101.Коломбо. 102.Сверток. 104.Лежбище. 106.Ротонда. 109.Динар. 110.Акара. 111.Брови. 112.Лилит. 114.Собрат. 116.Аляска. 118.Пройма. 119.Оливер. 121.Жанна. 122.Росси. 123.Кочка. 124.Дартс. 125.Нанка. 126.Сюжет.

Распахните настежь все окна и двери!

ОВЕН Дерзайте! Сейчас все в ваших руках. Беритесь за невозможное! Звезды обещают сюрпризы, поэтому ловите подарки фортуны на лету. Родные люди окружат нежностью и заботой, а дети — пониманием. Не упустите шанс в теплый, солнечный день полежать на земле, раскинув в стороны руки и ноги: это придаст сил и расслабит все мышцы.

ТЕЛЕЦ Постарайтесь провести несколько вечеров у костра или при свечах — пусть в пламени сгорают все ваши тревоги, утраты и обиды. Кстати, не хотите ли укрепить зрение? Поможет простое и доступное лекарство — петрушка. Свежий сок принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день в течение 18 дней, запивая водой. Одновременно делайте примочки на веки с теплым отваром или жмыхом петрушки.

Выходите на солнце по утрам. Доказано, что 20-минутная утренняя прогулка омолаживает организм и помогает сохранить фигуру стройной.

БЛИЗНЕЦЫ Будьте внимательны к близким. Самые главные люди в вашей жизни — те, о которых вы можете сказать: «Это моя семья!» Несмотря на теплую погоду, легко подхватить бронхит. Если появится сухой кашель, смешайте 2 чайн. ложки сливочного масла, 3 сырых яичных желтка и 2 десертные ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 4-5 раз в день до еды.

РАК Хотя бы недельку дайте себе отдохнуть, иначе заработаете депрессию. Будет здорово, если удастся выбраться на речку, море... Главное, не переохлаждайтесь. На всякий случай хороший рецепт: залейте 1 ст. ложку толокнянки 3 стаканами холодной воды, доведите до кипения и варите, пока жидкость не выпарится, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

ЛЕВ Каждое утро начинайте с благодарности: за то, что проснулись, что можете жить дальше и видеть, как растут ваши дети и внуки. О здоровье: не упустите возможность почистить сосуды. Залейте 10 веточек свежей зелени укропа 0,75 л сухого красного вина, кипятите 15 минут на водяной бане на маленьком огне. Настаивайте неделю в темном месте и пейте по 2 ст. ложки ежедневно перед сном.

ДЕВА Вы словно молодильных яблок наелись! Стали выглядеть на пять лет моложе. Вот что делает с людьми спокойная жизнь. Не забывайте о свекле. Сейчас она буквально напичкана витаминами. Блюда из свеклы избавят от запоров, выведут лишнюю жидкость, а значит, разгрузят сердце и почки. Можно просто смешать отварную свеклу с ягодами или заправить любым соком.

ВЕСЫ Порой будет сладко, порой кисло. Реагировать на происходящее надо быстро и без малейшего шанса на ошибку. Позаботьтесь о здоровье: постоянно измеряйте давление, не пропускайте прием лекарств. Если плохо переносите жару, не выходите на улицу с 12 до 16 часов. Как снизить давление, если оно внезапно поднимется? Смочите марлю яблочным уксусом и приложите к стопам на 5-10 минут.

СКОРПИОН Прежде чем кого-то «ужалить», задумайтесь о последствиях. А может, лучше «спрятать жало» до лучших времен? Будьте начеку, если страдаете кожными заболеваниями, — возможны обострения. Если это случится, кашицу из свежей капусты смешайте с яичным белком. Выложите смесь на марлевую салфетку и прикладывайте повязку 2 раза в день к больному месту.

СТРЕЛЕЦ Возможны новые знакомства, но не спешите пускать в душу первого встречного. В будущем это может сыграть против вас. Остерегайтесь проблем с пищеварением. Чтобы справиться с запорами, достаточно выпивать чашку мятного чая до и сразу после еды: 1 чайн. ложку листочков мяты залейте 1 стаканом кипящей воды, дайте настояться 5 минут.

КОЗЕРОГ Чужих советов не слушайте, сейчас никто не владеет ситуацией лучше вас. В суматохе не упускайте возможности отдохнуть и побыть наедине со своим мыслями. Самое время помочь желудку. На огороде зеленеет молодой базилик — добавляйте его в любые мясные, рыбные, овощные блюда. А можно 5-6 листиков травы залить стаканом кипятка и пить как чай.

ВОДОЛЕЙ Ну вот, тучи рассеялись! Можно смело браться за дела, которые еще вчера казались неподъемными. Одно но... Берегите поясницу, не стойте на сквозняке, не поднимайте тяжестей. На всякий случай хороший рецепт для компресса: 1 ст. ложку меда смешайте с 1 ст. ложкой уксуса. Смесь выложите на провяленный капустный лист, приложите к больному месту, утеплитесь и ложитесь в постель.

РЫБЫ Одиночество — это почти всегда тишина. А тишина — это лучший момент, чтобы прислушаться к себе. Научитесь по-настоящему любить себя. Подолгу нежьтесь в ванне или сидите в саду и смотрите на небо, ничего не делая... Ну а если ежедневно добавлять в утреннюю кашу щепотку травы зверобоя и мелко нарезанную корочку апельсина — жить станет легче и веселее.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Не упусти время** КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО ИНСУЛЬТ?
- ✓ **Лечебная гимнастика** АРТРОЗ: ЧЕРЕЗ БОЛЬ ЗАНИМАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ.
- ✓ **Для тех, у кого геморрой** ХОТЬ ВОЛКОМ ВОЙ!

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 27 ИЮЛЯ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ **0440**

И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

8-800-100-24-91 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

РЕКЛАМА

«СаганДали» в подарок каждому!

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что препарат обладает необыкновенно мощным активным действием! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Бальзам поможет восстановить деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), очистить организм от шлаков, восстановить работу мочеполовой системы, укрепить иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию злокачественных процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «**СаганДали**» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» взращивает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО « Здоровая семья Алтай» Кислова Людмила Геннадьевна.

*Акция действует с 27.06.2018 до 27.07.2018 г.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **133494** экз. Заказ **913**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 27.06.2018 г.
Подписано в печать 20.06.2018 г. в 13.30.
По графику в 14.00.

Общий тираж 152 494 экз. Объем 6 п. л.

18+